

Rajinder Singh

Εσωτερικός Θησαυρός

Sant Rajinder Singh

Εσωτερικός Θησαυρός

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - T.K. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Science of Spirituality : **https://www.sos.org/el/**



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

Sant Rajinder Singh

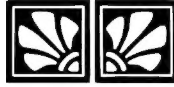
Εσωτερικός Θησαυρός

ΑΘΗΝΑ 2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1993

1994



Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "The Inner Treasure", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ τον Ιανουάριο του 1992

Αν κοιτάξουμε γύρω μας, θα δούμε τους περισσότερους ανθρώπους να σπαταλούν τη ζωή τους προσπαθώντας να μαζέψουν χρήματα, υλικά αγαθά, πολύτιμα κοσμήματα, να αποκτήσουν τίτλους, παγκόσμια φήμη, θέσεις εξουσίας και γνωριμίες που να τους δίνουν κύρος. Άλλοι χάνουν τον καιρό τους κυνηγώντας εγκόσμιες απολαύσεις, προκειμένου να ικανοποιήσουν τις αισθησιακές τους επιθυμίες. Με την εμφάνιση της διαφήμισης οι άνθρωποι πιστεύουν ότι, αν δεν αποκτήσουν μια τηλεόραση ή ένα αυτοκίνητο, δεν ακολουθούν το ρεύμα της εποχής και μένουν στο περιθώριο. Δίνουμε έναν τρελό αγώνα δρόμου προσπαθώντας να αντικαταστήσουμε αυτά που ήδη έχουμε με ό,τι πιο τεχνολογικά σύγχρονο υπάρχει. Εργαζόμαστε μέρα νύχτα να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας, ακόμη κι αν αυτό σημαίνει να αποκτήσουμε πράγματα που δεν τα έχουμε πραγματικά ανάγκη.

Δυστυχώς, όλα αυτά που αποκτούμε δεν διαρκούν. Γνωρίζουμε ότι σε κάθε στιγμή υπάρχει το ενδεχόμενο να χάσουμε τα χρήματα και την περιουσία μας. Αυτοί που είναι σήμερα διάσημοι, αύριο μπορεί να χάσουν τη δόξα τους ή να ξεχαστούν. Άνθρωποι που κατέχουν υψηλές θέσεις μπορεί να υποβιβαστούν ή να χάσουν τη δουλειά τους οποιαδήποτε στιγμή. Ακόμα και τους ανθρώπους που αγαπάμε, μπορεί να τους χάσουμε σε μια στιγμή από το αιφνίδιο και βέβαιο χέρι του θανάτου. Όση ευτυχία κι αν μας προσφέρουν τα υλικά αγαθά, η δύναμη και η φήμη δεν διαρκούν για πολύ χρόνο και συνήθως, όταν χάσουμε κάτι από όλα αυτά, υποφέρουμε από πόνο και αγωνία.

Όλοι θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι πραγματικοί θησαυροί της ζωής είναι οι Εσωτερικές εμπειρίες του Φωτός και του Ήχου. Αντί να προσπαθούμε να συσσωρεύσουμε χρήματα και υλικά αγαθά, θα ήταν πιο χρήσιμο αν προσπαθούσαμε να μαζέψουμε ολοένα και περισσότερες Εσωτερικές εμπειρίες. Δεν μπορούμε να πάρουμε μαζί μας τα υλικά αγαθά που αποκτήσαμε πέρα από την πύλη του θανάτου. Αν καταφέρουμε να μην τα αποχωριστούμε σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, θα είμαστε τυχεροί. Αλλά όταν περάσουμε τις πύλες του υπερπέραν ό,τι είναι υλικό παύει να έχει αξία. Μας είναι παντελώς άχρηστο, αφού δε μπορούμε να το πάρουμε μαζί μας.

Οι μόνοι πραγματικοί θησαυροί της ζωής είναι οι εμπειρίες του Θείου Φωτός και του Ήχου που απολαμβάνουμε, γιατί αυτές μας οδηγούν στην ευδαιμονία. Μας μεταφέρουν με ασφάλεια, προσπερνώντας τον Κύριο της Κρίσης, μέσα στην ανοιχτή αγκαλιά του Αγαπημένου μας Διδασκάλου, που μας πάει σε βασίλεια μακαριότητας και χαράς πολύ πέρα από τις σκοτούρες και τα προβλήματα αυτού του κόσμου.

Αν έχουμε σταθεί αρκετά τυχεροί και έχουμε λάβει μύηση στο Νάαμ, τον Ιερό Λόγο, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τι ανεκτίμητο δώρο μάς έχει δοθεί. Δυστυχώς όμως, πολλοί το θεωρούμε δεδομένο και δεν συνειδητοποιούμε την αληθινή του αξία. Αν διαλογιζόμαστε τακτικά, θα απολαμβάνουμε Εσωτερικά οράματα και θέες Φωτός, καθώς και τη γλυκιά αρμονία της Εσωτερικής Μουσικής. Όσο βιώνουμε αυτές τις εμπειρίες, τόσο περισσότερο θα τελειοποιούμαστε στον διαλογισμό. Είναι ακριβώς όπως και στην περίπτωση που δυναμώνουμε και εξασκούμε τους μυς για να μπορέσουμε να ρίξουμε μια μπαλιά, να σηκώσουμε βάρη ή να παίξουμε κάποιο έγχορδο όργανο. Όσο περισσότερο εξασκούμαστε, τόσο οι μυς συνηθίζουν την κίνηση κι εμείς τελειοποιούμαστε. Παρόμοια, όσο περισσότερο εξασκούμε τη συγκέντρωση της προσοχής μας Εσωτερικά στον Τρίτο ή Απλό (Μοναδικό) οφθαλμό, τόσο πιο εύκολα θα συγκεντρωθούμε την επόμενη φορά που θα καθίσουμε σε διαλογισμό. Θα αναπτύξουμε τη συνήθεια να ακινητοποιούμε το νου με το σιμράν, να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στον Τρίτο Οφθαλμό και να καθόμαστε με υπομονή και αγάπη, χωρίς οι σκέψεις να παρεμβαίνουν, μέχρι να δούμε Φως ή να ακούσουμε τον Θείο Ήχο. Κάθε φορά που πετυχαίνουμε να συγκεντρωνόμαστε Εσωτερικά και να βλέπουμε Φως, ενισχύουμε αυτή την ικανότητα και την επόμενη φορά που

θα καθίσουμε σε διαλογισμό θα μας είναι πιο εύκολο. Μέρα με τη μέρα, θα βελτιώνουμε την αυτοσυγκέντρωσή μας και θα απολαμβάνουμε ολοένα και περισσότερα εσωτερικά οράματα.

Όσο αυξάνουμε τη συγκέντρωση μας και μειώνουμε το χρόνο που απαιτείται για να αποσυρθούμε στην Εστία των Ματιών, τόσο πιο γρήγορα θα συναντήσουμε την Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου Εσωτερικά. Όταν συναντήσουμε την υπέροχη Ακτινοβόλο Μορφή του, η δουλειά μας έχει τελειώσει, γιατί, από δω και μπρος, είναι αυτός που θα μας πάει παρακάτω στο Εσωτερικό μας ταξίδι, περνώντας μας μέσα από το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι να φτάσουμε στο Αιώνιο Σπίτι μας, το Σατς Καντ.

Θα πρέπει ο ενθουσιασμός μας να αποκτήσουμε τους εσωτερικούς θησαυρούς να είναι όπως αυτός που νιώθουν οι άνθρωποι για τη συσσώρευση χρημάτων και υλικών αγαθών. Πρέπει να αδημονούμε να δούμε Εσωτερικά οράματα και να ακούσουμε Εσωτερική μουσική. Πρέπει να θεωρούμε μια μέρα χωρίς διαλογισμό, σαν μέρα που δεν κερδίσαμε κανένα πνευματικό κεφάλαιο. Ακριβώς όπως μετράμε πόσα χρήματα κερδίζουμε κάθε μέρα από τις επιχειρήσεις, τις πωλήσεις ή το μεροκάματό μας, έτσι θα πρέπει να λαχταράμε να κάτσουμε κάτω και να υπολογίσουμε πόσες Εσωτερικές θέες και ήχους απολαύσαμε.

Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι πρέπει να δούμε κάτι. Ο νους μας έχει τη κακιά συνήθεια να μας στήνει παγίδες, με σκοπό να μας εμποδίσει να αυτοσυγκεντρωθούμε όπως πρέπει. Θα προσπαθήσει να παρεμβάλει πάρα πολλές σκέψεις, για να κρατήσει την προσοχή μας μακριά από την Εστία των Ματιών. Μπορούμε όμως να ξεγελάσουμε το νου. Μπορούμε να το πάρουμε απόφαση ότι θα συνεχίσουμε να καθόμαστε σε διαλογισμό μέχρι να δούμε Φως ή να ακούσουμε Εσωτερική Μουσική. Μπορούμε να πειθαρχήσουμε τον εαυτό μας με τρόπο που να μην σηκώνεται από τον διαλογισμό μέχρι να δει κάτι. Κάθε φορά που ο νους μας περιπλανιέται, μπορούμε να του υπενθυμίσουμε να μας αφήσει για λίγο μόνους, προκειμένου να καταφέρουμε να συγκεντρωθούμε στο Φως Εσωτερικά. Μόλις δούμε το Φως, μάς είναι εύκολο να συνεχίσουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας στο μέσον του, έτσι ώστε να μπορέσουμε να δούμε τι βρίσκεται πέρα από αυτό, Εσωτερικά. Χρειάζεται να θυμόμαστε ότι ο στόχος του διαλογισμού δεν είναι να καθόμαστε σε κάποια συγκεκριμένη στάση, ενώ ο νους είναι απασχολημένος με

διάφορες σκέψεις που αφορούν τα προβλήματά ή τα μελλοντικά μας σχέδια. Ο στόχος του διαλογισμού είναι να βιώσουμε την εμπειρία των Εσωτερικών Φώτων και Ήχων και τη γοητευτική Μορφή του Διδασκάλου Εσωτερικά.

Αν κάποιο Φως ή αν διάφορα χρώματα εμφανιστούν, θα πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε επίμονα στο μέσο αυτού που βρίσκεται μπροστά μας. Σε κάποιο σημείο θα πρέπει να δούμε μπροστά μας έναν ουρανό. Αν κοιτάξουμε διαπεραστικά στο μέσο του, θα δούμε να εμφανίζονται στίγματα φωτός ή άστρα. Θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στο λαμπρότερο απ' αυτά τα αστέρια. Θα περάσουμε μέσα από αυτό και θα δούμε το Εσωτερικό φεγγάρι. Αν προσηλώσουμε ξανά το βλέμμα μας στο μέσο του φεγγαριού, θα δούμε τον Εσωτερικό ήλιο. Στο τέλος θα δούμε την Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου, ο οποίος μπορεί είτε να μας μιλήσει είτε να μας πάρει μαζί του στις ανώτερες Περιοχές. Πρέπει να επιθυμούμε και να φιλοδοξούμε να φτάσουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου. Δεν θα πρέπει να καθόμαστε μόνο μέχρι να δούμε Φως και μετά να σταματάμε. Πρέπει να συνεχίσουμε να εξασκούμαστε. Ακριβώς όπως θέτουμε ένα στόχο για τα οικονομικά μας κέρδη, έτσι πρέπει να αποφασίσουμε να καθόμαστε μέχρι να φτάσουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου. Αν θέτουμε αυτό το στόχο κάθε φορά που καθόμαστε για τις πνευματικές μας ασκήσεις, θα μπορέσουμε να μείνουμε καλύτερα συγκεντρωμένοι. Αν καθόμαστε σε διαλογισμό μέχρι να έχουμε την εμπειρία Εσωτερικών οραμάτων, οι διαλογισμοί μας θα μπορέσουν να καρποφορήσουν σε μεγαλύτερο βαθμό.

Γνωρίζουμε με ποιόν τρόπο οι λογιστές κρατούν τους λογαριασμούς τους. Έχουν ένα βιβλίο μέσα στο οποίο καταγράφουν τα χρέη και τις πιστώσεις τους, τις απώλειες και τα κέρδη τους. Το ημερολόγιο ενδοσκόπησης που επινόησε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λειτουργεί με παρόμοιο τρόπο. Η μπροστινή σελίδα του ημερολογίου περιλαμβάνει στήλες στις οποίες αναγράφονται οι αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς προσφοράς. Η δουλειά μας είναι να καταγράφουμε κάθε βράδυ τα σφάλματα στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη στις διάφορες στήλες. Κάθε φορά που καταγράφουμε ένα σφάλμα, είναι σαν να καταγράφουμε ένα χρέος ή μια απώλεια. Κάθε φορά που σκεπτόμαστε, λέμε ή κάνουμε κάτι άσχημο, ικανοποιούμε την επιθυμία του νου να αποτρέψει την πνευματική μας πρόοδο. Κάθε φορά που κάνουμε ένα

λάθος, ελαττώνουμε τις πιθανότητες να κάνουμε καλό διαλογισμό. Αυτό συμβαίνει γιατί τα σφάλματα που καταγράφονται στις στήλες, αντιπροσωπεύουν την εξουσία που έχει πάνω μας ο νους. Σημαίνει ότι κάτι τριγυρίζει στο μυαλό μας, όταν προσπαθούμε να διαλογιστούμε και δυσκολεύει περισσότερο την αυτοσυγκέντρωσή μας. Ας δούμε τώρα πώς αυτό λειτουργεί.

Αν κάνουμε ένα σφάλμα στη μη βία, αυτό σημαίνει ότι σκεφτόμαστε άσχημα για κάποιον ή επιθυμούμε το κακό του. Αυτή η σκέψη θα τριγυρίζει όλη τη μέρα στο μυαλό μας και μπορεί να ξεφυτρώσει και πάλι στον διαλογισμό. Κατά συνέπεια, η συγκέντρωσή μας και η ακινητοποίηση του νου θα διαταραχθούν. Παρόμοια, αν πούμε ένα ψέμα ή μπλέξουμε σε ανέντιμες δραστηριότητες, τότε θα ζούμε με το φόβο μήπως κάποιος το ανακαλύψει. Μπορεί να ανησυχούμε γι' αυτό όλη τη μέρα, ακόμα και κατά την διάρκεια του διαλογισμού. Αν έχουμε λάγνες σκέψεις ή τρέφουμε ενδόμυχα εγκόσμιες επιθυμίες και αυτές επίσης θα παρεμβαίνουν στον διαλογισμό μας. Αν έχουμε ένα σφάλμα στη στήλη της ταπεινοφροσύνης, είναι γιατί φουσκώνουμε από εγωισμό. Μπορεί να υποφέρουμε από υπερηφάνεια γνώσης, υπερηφάνεια πλούτου ή υπερηφάνεια δύναμης. Σε οποιαδήποτε από αυτές τις περιπτώσεις, σκεφτόμαστε πάντοτε πόσο καλύτεροι είμαστε από τον ένα ή τον άλλο και συνεχώς δολοπλοκούμε, αναζητώντας τρόπους διατήρησης της θέσης υπεροχής μας. Και αυτές οι σκέψεις θα επιμένουν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού μας. Σε ό,τι αφορά την ανιδιοτελή προσφορά, αν, παρόλο που έχουμε την ευκαιρία να βοηθήσουμε κάποιον, εμείς κλείσουμε τα αφτιά μας στις κραυγές του, κι αυτό επίσης θα βαραίνει την καρδιά μας και δεν θα βρίσκουμε ηρεμία εξαιτίας της παράβλεψής μας.

Ένας άλλος τρόπος να δούμε τη στήλη της ανιδιοτελούς προσφοράς, είναι ότι μας βοηθάει να κρατάμε τη σκέψη μας στραμμένη στον Θεό και στον πνευματικό μας στόχο. Αν υπηρετούμε τους άλλους, ο εαυτός μας διευρύνεται και η καρδιά μας διευρύνεται. Ο Διδάσκαλος μένει ευχαριστημένος μαζί μας και μάς δίνει ώθηση στον διαλογισμό μας. Αν δεν αφιερώνουμε χρόνο σε ανιδιοτελή προσφορά υπηρεσιών, σημαίνει είτε ότι τον σπαταλάμε σε εγκόσμιες επιδιώξεις και επιθυμίες, είτε ότι κάνουμε άσχημες σκέψεις για τους άλλους. Η ανιδιοτελής προσφορά είναι σαν ένα προστατευτικό δίχτυ, που μας εμποδίζει να πέσουμε στις παγίδες του νου, οι οποίες δυσχεραίνουν την επιτυχία μας στον διαλογισμό. Όπως κι εσείς μπορείτε να δείτε,

όσα περισσότερα σημάδια ή αριθμούς έχουμε γράψει στο μπροστινό μέρος του ημερολογίου, τόσο πιο δύσκολο θα είναι να ακινητοποιήσουμε το νου προκειμένου να μπορέσουμε να απολαύσουμε Εσωτερικές θεάσεις. Όσο λιγότερα σφάλματα καταγράφουμε στις διάφορες στήλες, τόσο περισσότερο ο νους μας θα είναι ελεύθερος, ήρεμος και ακίνητος για να μπορέσουμε να διαλογιστούμε. Κατά συνέπεια, οι εσωτερικές μας εμπειρίες θα αυξηθούν.

Θα πρέπει να αδημονούμε να ελαττώσουμε τα χρέη μας και να αυξήσουμε τα κέρδη μας, έτσι ακριβώς όπως κάνουν οι λογιστές και οι επιχειρηματίες. Ο καθημερινός μας στόχος πρέπει να είναι να εξαφανίσουμε τα χρέη ή τα παραπτώματά μας και να αυξήσουμε τις πιστώσεις ή τις Εσωτερικές μας εμπειρίες. Πρέπει να το πάρουμε απόφαση και κάθε μέρα να θέτουμε αυτό το στόχο. Ακριβώς όπως οι μαθητές δουλεύουν μέρα νύχτα για να πάρουν άριστα ή υψηλούς βαθμούς στα διαγωνίσματά τους ή όπως οι καταστηματάρχες προσπαθούν να πουλήσουν όσο πιο πολλά μπορούν για να κερδίσουν περισσότερα χρήματα ή όπως κάποιοι άνθρωποι περνούν τη μέρα τους στα μαγαζιά, ψωνίζοντας όλο και περισσότερα ρούχα και κοσμήματα, έτσι κι εμείς θα πρέπει να διαλογιζόμαστε, για να αυξήσουμε το πνευματικό μας κεφάλαιο.

Μέρα με τη μέρα, θα πρέπει να στρέφουμε την προσοχή μας στη δημιουργία των καλύτερων συνθηκών για την απόκτηση Εσωτερικών εμπειριών. Γνωρίζουμε τι χρειάζεται για να τις αποκτήσουμε. Χρειάζεται να ελαττώνουμε τα λάθη μας στην ηθική διαβίωση και να αυξάνουμε το χρόνο του διαλογισμού. Με αυτό το επιστημονικό πρότυπο κατά νου, θα πρέπει να συνεχίσουμε την άγρυπνη παρατήρηση των σκέψεων μας. Κάθε φορά που μια σκέψη, ένας λόγος ή μια πράξη, που έχουν καταστρεπτικές συνέπειες για την πρόοδό μας, πάνε να εμφανιστούν, θα πρέπει να προσπαθούμε να τα καταπνίγουμε εν τη γενέσει τους. Θα πρέπει να τα σταματήσουμε όλα αμέσως, λέγοντας στον εαυτό μας ότι θα μας ληστέψουν τα κέρδη της ημέρας. Θα πρέπει να θεωρούμε τα παραπτώματά μας σαν τους διαρρήκτες, που παραβιάζουν το θησαυροφυλάκιό μας για να κλέψουν τον πραγματικό μας πλούτο. Αν προσπαθήσουν να μας τον αρπάξουν, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να σταθούμε στα πόδια μας και να κρατηθούμε γερά, υπενθυμίζοντας στον εαυτό μας ότι πρέπει να προφυλάξει την πολύτιμη περιουσία μας. Αν το εξασκήσουμε αυτό με επιμέλεια, βαθμιαία, οι στήλες του ημερολογίου όπου καταγράφουμε τα σφάλματά

μας, θα αδειάσουν. Θα έχουμε διατηρήσει την ηρεμία του νου κατά τη διάρκεια κάθε μέρας, οπότε, όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, ο νους μας θα είναι ακίνητος και η προσοχή μας θα εστιάζεται εύκολα στον Απλό, Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό. Τότε θα διαπιστώσουμε ότι οι εμπειρίες μας θα βελτιωθούν σε μεγάλο βαθμό.

Εμείς οι μυημένοι των μεγάλων Διδασκάλων πρέπει να αντιληφθούμε την αξία του κεφαλαίου που μας δόθηκε την ώρα της μύησης και πρέπει να προσπαθούμε να το αυξάνουμε κάθε μέρα. Δεν πρέπει να το αφήσουμε να ελαττωθεί. Αντίθετα, θα πρέπει να το επενδύσουμε κατάλληλα για να το διπλασιάσουμε και να το τριπλασιάσουμε. Μπορούμε να το επενδύσουμε κρατώντας το ημερολόγιο, εξαφανίζοντας τα ηθικά μας παραπτώματα και κάνοντας τακτικά διαλογισμό. Μην βασιστείτε μόνο στο λόγο μου. Βάλτε το σε πράξη, ακόμα και σε πειραματική βάση. Δοκιμάστε το εσείς οι ίδιοι. Η πνευματικότητα είναι επιστήμη και αν ακολουθείτε τις διαδικασίες με ακρίβεια, σίγουρα θα αποδώσει.

Το Εσωτερικό Φως και ο Ήχος είναι μόνον η αρχή. Μας οδηγούν σε μια κατάσταση ευτυχίας που όμοιά της δεν μπορούμε να βρούμε σ' αυτόν τον κόσμο. Όταν έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο και φτάσουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου, θα βιώσουμε υπέρτατη ευτυχία και χαρά, πολύ μεγαλύτερη απ' αυτές που μπορεί να μάς προσφέρει οποιαδήποτε εγκόσμια απόλαυση ή περιουσία. Το Ιερό Νάαμ θα μάς οδηγήσει σε θεία αγάπη, μέθη και μακαριότητα. Ας αναπτύξουμε τις Εσωτερικές μας εμπειρίες, ώστε να μπορέσουμε να φτάσουμε στην κατοικία της αγάπης και του Φωτός. Θα αποκτήσουμε έτσι ένα θησαυρό που δεν θα τον χάσουμε ποτέ. Μπορούμε να τον κουβαλάμε στην καρδιά και την ψυχή μας οπουδήποτε πηγαίνουμε και κάθε στιγμή μπορούμε να βουτήξουμε σε αυτήν την αποθήκη και να χαθούμε στους θησαυρούς της θειότητας και της αγάπης.

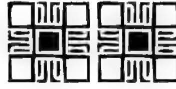
Πώς μπορώ να αποδώσω με λόγια τη μακαριότητα που σας περιμένει Εσωτερικά; Πώς μπορώ να σας περιγράψω την απόλυτη έκσταση που βιώνετε, όταν η Θεία Αγάπη του Διδασκάλου σάς αγκαλιάζει, σάς περιβάλλει, διαπερνά τον κάθε πόρο του σώματός σας και μουσκεύει την ψυχή σας με αλλεπάλληλα κύματα από νέκταρ; Πώς μπορώ να βρω τα λόγια να εξηγήσω πώς είναι ολόκληρη η ψυχή σας να λιώνει μέσα στην αιώνια ένωση με τον Αγαπημένο σας; Πόσο συναρπαστικό είναι να πετάς με υπερηχητική ταχύτητα και να χώνεσαι μέσα στην Αγκαλιά του Θείου Αγαπημένου Εσωτερικά. Πώς μπορώ

να σας μεταφέρω πώς είναι ο Κύριος να χαϊδεύει την ψυχή σας με τις θείες ματιές Του, να φυσάει τη φλόγα της αγάπης Του μέσα στην κάθε σας πνοή; Μόλις γευτούμε αυτές τις εμπειρίες, θα γλιστράμε μες στη ζωή πλημμυρισμένοι από συνεχή μακαριότητα. Αυτός ο αιώνιος θησαυρός βρίσκεται μέσα σας. Είναι τόσο κοντά, που δεν χρειάζεται καν να απλώσετε το χέρι για να τον αδράξετε. Όπως λέει και σε κάποιους στίχους του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Ο Θεός είναι μέσα σου.
Είναι πιο κοντά απ' ό,τι η καρωτίδα σου.
Ανύψωσε λίγο την ψυχή σου.
Φώναξέ Τον κι Αυτός σίγουρα θα σε συναντήσει.

Υπέρτατη ευτυχία και αγάπη περιμένουν ήδη μέσα μας. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να αποφασίσουμε να τις απολαύσουμε. Πρέπει μόνο να είμαστε αποφασισμένοι να ελαττώσουμε τα σφάλματα του ημερολογίου μας μέχρι να φτάσουν στο μηδέν, να εμποδίζουμε την περιπλάνηση του νου μας, να καθόμαστε σε διαλογισμό και να βιώνουμε τους Εσωτερικούς θησαυρούς.

Οι Διδάσκαλοι μας έχουν δώσει ό,τι χρειαζόμαστε. Δεν υπάρχει κάτι παραπάνω που μπορούν να κάνουν, εκτός από το να μας ενθαρρύνουν να κάνουμε τη δουλειά που μας αντιστοιχεί. Μας λούζουν συνέχεια με την αγάπη, τη χάρη και τις ματιές τους, για να μας σπρώξουν Εσωτερικά. Απλώς, χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που μας έδωσαν για να κρατάμε το νου μας ελεύθερο και την ψυχή μας δεκτική. Αν ενεργούμε κατ' αυτό τον τρόπο, θα απολαύσουμε το θείο θησαυρό του Φωτός και του Ήχου που θα μας μεταφέρει στα αιώνια βασίλεια της αγάπης και της χαράς.



ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "The Air Is Dancing", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στο Δελχί στις αρχές του 1992

Μέσα στους αιώνες, υπάρχει ένας κλάδος της γνώσης που εστιάζει την έρευνά του στη σφαίρα του πνεύματος. Ενώ η επιστήμη ερευνά τα εξωτερικά φαινόμενα, ο μυστικισμός ερευνά τα εσωτερικά βασίλεια, που μπορούν να γίνουν αντιληπτά μόνον από την ψυχή μας. Μια μελέτη των διαφόρων μεγάλων θρησκειών αποκαλύπτει ότι κάθε μια θρησκεία έχει έναν εσωτερικό πυρήνα. Η ουσία κάθε θρησκείας είναι η ένωση της ψυχής με τον Θεό. Ο μυστικισμός είναι η μελέτη του τρόπου με τον οποίο μπορούμε να πετύχουμε τη θεία επικοινωνία με τον Κύριο.

Ο μυστικισμός καλύπτει κάθε θρησκεία και κάθε έθνος. Σε κάθε θρησκεία ανακαλύπτουμε ότι υπάρχουν άγιοι και μύστες οι οποίοι είχαν αφιερώσει τη ζωή τους στην αναζήτηση του Δημιουργού. Συχνά εκφράζανε τις Εσωτερικές τους εμπειρίες με τη μορφή της ποίησης. Είναι τόσο δύσκολο να περιγραφούνε οι εμπειρίες του Εσωτερικού ταξιδιού χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του φυσικού μας κόσμου, που έπρεπε να καταφύγουν στη χρήση συμβόλων. Η ποίηση, που στηρίζεται σε συμβολισμούς, είναι το πιο φυσικό μέσο έκφρασης των μυστικιστικών εμπειριών.

Ο μεγάλος άγιος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, χρησιμοποιούσε την ποίηση για να περιγράψει τα μυστικιστικά διδάγματα. Η ποίησή του, μας βοηθάει να αποκτήσουμε βαθιά αντίληψη για τα διάφορα στάδια από τα οποία περνάει η ψυχή στην πορεία της για τον Κύριο. Τα ποιήματά του μας μεταφέρουν από το στάδιο της αναζήτησης, στο ανώτατο στάδιο της αποκάλυψης και της απόλυτης επικοινωνίας με τον Θεό.

Τα γραπτά του χρησιμεύουν ως δείκτες, που μας καθοδηγούν να περάσουμε κι εμείς οι ίδιοι μέσα από τα ίδια στάδια.

Διαβάζοντας και μελετώντας τους στίχους που έγραψε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, μπορούμε να πάρουμε ουσιαστικά μαθήματα για την αληθινή φύση του μυστικισμού, για τον τρόπο που η ψυχή μας μπορεί να ξαναενωθεί με τον Θεό και για το πώς μπορούμε να βρούμε αιώνια γαλήνη και ευτυχία. Καθένα από τα ποιήματά του μας αποκαλύπτει και μια άλλη πλευρά της πνευματικότητας κι όταν τα μελετάμε μαθαίνουμε πώς μπορούμε να φτάσουμε στα μεγάλα μυστικιστικά ύψη, που είναι ένα εκ γενετής δικαίωμά μας.

Ο αέρας ο ίδιος χορεύει με αγαλλίαση
και η κούπα είναι σε έκσταση,
γιατί έχει επιστρέψει Αυτός, με το μήνυμα της άνοιξης.

Στον τελευταίο στίχο αναφέρεται “το μήνυμα της άνοιξης”. Σε μερικές περιοχές του κόσμου οι κλιματολογικές συνθήκες είναι τέτοιες που οι χειμώνες είναι παγεροί και σκοτεινοί. Αυτή την εποχή, το φως της ημέρας διαρκεί λιγότερο και το σκοτάδι πέφτει νωρίτερα. Ο ουρανός συχνά είναι γκρίζος και σκεπασμένος από σύννεφα. Ο αέρας είναι ψυχρός και το χιόνι πυκνό. Οι δραστηριότητές μας περιορίζονται από την παγωνιά που επικρατεί έξω. Έτσι, περνάμε την περισσότερη ώρα κλεισμένοι στα σπίτια μας. Ακόμη κι αν ο ήλιος ξεμυτίσει, κάνει τσουχτερό κρύο για να βγούμε έξω. Αντίθετα η άνοιξη σηματοδοτεί την επιστροφή της ζεστής. Οι πάγοι και τα δημιουργία νέων φύλλων και καρπών. Τα λουλούδια αρχίζουν να ανθίζουν και τα πουλιά επιστρέφουν με το γλυκό τους τιτίβισμα. Τα παιδιά παίζουν έξω στους δρόμους και οι ευχάριστες φωνούλες τους αντηχούν στ’ αυτιά μας. Μπορούμε να βγάλουμε τα βαριά παλτά μας και να βγούμε έξω ντυμένοι ελαφρύτερα. Είναι μια χαρούμενη εποχή του χρόνου, όπου οι άνθρωποι περνούν τον περισσότερο καιρό απασχολημένοι σε εξωτερικές δραστηριότητες. Ο ερχομός της άνοιξης αλλάζει επίσης και τη διάθεσή μας. Από μελαγχολικοί και σοβαροί το χειμώνα, γινόμαστε αμέριμνοι και κεφάτοι την άνοιξη. Νιώθουμε ανανεωμένοι και γεμάτοι ζωντάνια.

Σ’ αυτή τη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ δίνει μια αναλογία του μηνύματος του ερχομού της άνοιξης, με την χαρά που αισθάνεται κάποιος όταν ο πνευματικός του Διδάσκαλος επιστρέφει. Κάποιες φορές, ο Διδάσκαλός του πραγματοποιεί κάποια παγκόσμια περιοδεία

που τον κρατάει στη Δύση για αρκετούς μήνες. Κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας περιόδου αποχωρισμού, ο μαθητής αισθάνεται σαν να έχει έρθει ο χειμώνας, καθώς η φυσική παρουσία του Διδασκάλου του, τού ασκεί πολύ μεγάλη γοητεία και μέθη! Όταν ο Διδάσκαλος φεύγει μακριά από τον μαθητή, αυτός αισθάνεται σαν να είχε πέσει κρύο και ερημιά στην ατμόσφαιρα. Η ζωή του γίνεται άχαρη και χάνει την γοητεία της. Όταν όμως ο Διδάσκαλος επιστρέφει, τότε και η ίδια η ζωή επιστρέφει. Η άνοιξη επιστρέφει. Φέρνει μαζί Του θεία αγάπη, γλυκύτητα και συμπόνια. Όσοι τον συναντούν νιώθουν την ζεστασιά του χαμόγελου και των ευγενικών του λόγων, που ξεχειλίζουν απ' αυτόν σαν το γλυκό άρωμα ενός λουλουδιού. Δεν είναι ανάγκη να κοπιάσουμε ούτε πρέπει να καταβάλουμε κάποια προσπάθεια, για να είμαστε δεκτικοί σ' αυτή την αγάπη. Αυτή ξεχειλίζει από εκείνον κάθε λεπτό. Αρκεί μόνο να είμαστε στην παρουσία του για να νιώσουμε την επίδρασή της. Αυτός είναι η ίδια η Αγάπη που περπατάει στη γη. Κάθε λέξη που βγαίνει από τα χείλη του είναι γεμάτη από τη μουσική της άνοιξης. Κοντά του, αισθανόμαστε ότι μας αγκαλιάζει με πολλή αγάπη και στοργή. Όταν ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έγραψε αυτούς τους στίχους, αναφερόταν σε μια εποχή που ο Διδάσκαλός του, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, επέστρεψε από μια παγκόσμια περιοδεία του. Ήταν σαν η άνοιξη να είχε ανθίσει μέσα στο ζοφερό χειμώνα και να έφερνε μαζί της την αναγέννηση.

Οι εικόνες του χειμώνα και της άνοιξης έχουν και μια άλλη πνευματική σημασία. Ο χειμώνας μπορεί να συμβολίζει την περίοδο κατά την οποία η ψυχή είναι στο σκοτάδι. Έχει καλυφθεί από παχιά στρώματα χιονιού και πάγου και δεν μπορεί να δει τον υπέρλαμπρο ήλιο. Έχει ανάγκη τη ζεστή ηλιαχτίδα της πνευματικής γνώσης για να λιώσει αυτά τα στρώματα και να μπορέσει να λιαστεί μέσα στο Φως. Για αιώνες, η ψυχή μας έχει σκεπαστεί από στρώματα λησμονιάς. Στην αρχή, η ψυχή ήταν ένα με τον Θεό. Όμως για ολόκληρες ζωές γυρίζει μέσα στον «*τροχό των ογδόντα τεσσάρων ειδών ζωής*». Στο πανόραμα της ζωής, η ψυχή έχει ταυτιστεί με το νου και το σώμα. Έχει ξεχάσει ποια είναι. Περνά τη μια ζωή μετά την άλλη μέσα στο σκοτάδι του κόσμου, λησμονώντας τη λαμπερή λιακάδα που την περιμένει στα ανώτερα επίπεδα.

Μόνον όταν συναντήσουμε στο διάβα μας ένα φωτισμένο ον, ο πάγος και το χιόνι λιώνουν και η άνοιξη της θείας επίγνωσης ανθίζει. Ο φορέας του μηνύματος της άνοιξης είναι ο πνευματικός Ειδήμο-

νας. Μπορεί να αφυπνίσει την κοιμισμένη ψυχή από τη μακροχρόνια χειμέρια νάρκη της. Της δίνει νέα ζωή, ξυπνώντας την από το λήθαργό της και την πηγαίνει σ' έναν κόσμο λουλουδιών με μεθυστικά αρώματα, όπου δεν υπάρχει τίποτε άλλο από χαρά και ευτυχία.

Η άνοιξη θα έρθει όταν η ψυχή μας "πραγματοποιήσει" τον εαυτό της. Ένας Ειδήμονας (*Τέλειος Διδάσκαλος*) μπορεί να μας βοηθήσει να συντονιστούμε με την ψυχή μέσα μας. Διδάσκοντάς μας τη διαδικασία του διαλογισμού, μπορούμε να ανακαλύψουμε τον πραγματικό μας εαυτό. Ο διαλογισμός, σύμφωνα μ' αυτούς που μελετούν την Επιστήμη της Πνευματικότητας, είναι μια μέθοδος μέσω της οποίας αποσύρουμε την προσοχή μας που αποτελεί την *εξωτερική έκφραση* της ψυχής από τον εξωτερικό κόσμο και από το σώμα μας και τη συγκεντρώνουμε σ' ένα σημείο ανάμεσα και πίσω από τα δυο φρύδια, τον Τρίτο Οφθαλμό. Εστιάζοντας την προσοχή μας εκεί, ερχόμαστε σε επαφή μ' ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου που θα μας οδηγήσει από τη φυσική μας συνειδητότητα σε ανώτερη συνειδητότητα, στο Υπερπέραν.

Οι Γραφές των διαφόρων θρησκειών αναφέρουν ότι στην αρχή του χρόνου, υπήρχε μόνο ο Θεός. Ο Θεός ήταν ένας Ωκεανός απόλυτης Συνειδητότητας, Φωτός και Αγάπης. Ήταν ανώνυμος και άμορφος κι όμως παντοδύναμος και πανταχού παρών. Μετά, λέγεται, ότι από Ένας θέλησε να γίνουν πολλοί. Αυτή η σκέψη προκάλεσε μια δόνηση, από την οποία προήλθαν οι δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις Του: το Θείο Φως και ο Θείος Ήχος. Αυτό το Φως και ο Ήχος είναι γνωστά μες στην Αγία Γραφή ως ο Ιερός Λόγος. Αναφέρεται: «*Στην αρχή ήταν ο Λόγος. Και ο Λόγος ήταν παρά τω Θεώ και ο Λόγος ήταν ο Θεός*». Αυτός ο Λόγος ή το Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, έφερε σε ύπαρξη τα διάφορα επίπεδα Δημιουργίας. Η πρώτη περιοχή δημιουργήθηκε εξολοκλήρου από πνεύμα (*συνειδητότητα*) και Φως. Η επόμενη περιοχή, που ονομάζεται *Υπεραιτιατό επίπεδο*, αποτελείται κυρίως από συνειδητότητα, αλλά κι από ένα μικρό μέρος απατηλότητας (*ύλης*). Η επόμενη περιοχή που δημιουργήθηκε ήταν το *Αιτιατό επίπεδο,* που περιλαμβάνει ίσα μέρη συνειδητότητας (*πνεύματος*) και ύλης. Μετά δημιουργήθηκε το *Αστρικό επίπεδο*, που έχει περισσότερη ύλη και λιγότερη συνειδητότητα. Τελικά, δημιουργήθηκε το *Υλικό επίπεδο*, που είναι δομημένο κυρίως από ύλη κι' ένα μικρό μόνο μέρος συνειδητότητας. Είναι το φυσικό σύμπαν όπως το ξέρουμε, μέσα στο οποίο βρίσκονται η γη, οι άνθρωποι και όλα τα άλλα είδη ζωής. Το

μέρος της συνειδητότητας που βρέθηκε σε αυτό το υλικό επίπεδο είναι γνωστό ως ψυχή. Είναι η δύναμη που δίνει ζωή στο σώμα και βρίσκεται σε όλα όσα έχουν ζωή. Όταν η ψυχή είναι μέσα στο σώμα, το σώμα είναι ζωντανό. Όταν η ψυχή το εγκαταλείψει, αυτό πεθαίνει.

Η ψυχή είναι μια σταγόνα από την ίδια την ουσία του Θεού. Αν μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ψυχές και φέρουμε την ψυχή σ' ένα σημείο μέσα στο σώμα, που είναι γνωστό ως η *Έδρα της Ψυχής*, αυτή θα έρθει σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου. Τότε μπορεί να ταξιδέψει πάνω στο Φως και τον Ήχο και μέσα από τα ανώτερα πνευματικά πεδία να επιστρέψει πίσω στην πηγή της, στο καθαρά Πνευματικό βασίλειο που ονομάζεται Σανσκριτικά *Σατς Καντ*.

Η διαδικασία μέσω της οποίας η ψυχή έρχεται σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου μέσα μας, ονομάζεται διαλογισμός. Ο λόγος για τον οποίο δεν είμαστε ενήμεροι για το Φως και τον Ήχο μέσα μας οφείλεται στην προσοχή μας. Η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι γνωστή ως "*προσοχή*". Προς το παρόν, η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη σ' ολόκληρο το σώμα μας και βγαίνει έξω στον κόσμο μέσω των εννιά ανοιγμάτων που έχουμε σ' αυτό και είναι τα δύο μάτια, τα δύο ρουθούνια, τα δύο αυτιά, το στόμα και τα δύο ανοίγματα στο κάτω μέρος του σώματος. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να την συγκεντρώσουμε στη Δέκατη Πόρτα, που είναι η "Έδρα της Ψυχής". Αυτή η Δέκατη Πόρτα βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Στις διάφορες γραφές αναφέρεται ως Τρίτος Οφθαλμός, Απλός ή Μοναδικός οφθαλμός (*στη Χριστιανική Παράδοση*), Κυκλώπειος Οφθαλμός (*στην Ελληνική μυθολογία*) και Daswan Dwar (*στην Ινδική μυστικιστική ορολογία*). *Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ με τον όρο διαλογισμός εννοούν την απόσυρση της προσοχής από τον εξωτερικό κόσμο και τη συγκέντρωσή της στον Τρίτο Οφθαλμό.* Αυτό είναι το σημείο στο οποίο συγκεντρώνουμε την προσοχή μας για να δούμε το Εσωτερικό Φως. Τελειοποιώντας την τεχνική της απόσυρσης της προσοχής (*ψυχής*) από το σώμα, μπορούμε (*εμείς, η ψυχή μας δηλαδή)* μέσα από αυτή την πύλη να εισέλθουμε στα Εσωτερικά βασίλεια και να βρούμε τη χαρά και τη μακαριότητα. Όταν μια φορά γευτούμε το νέκταρ που ρέει σε καθένα απ' αυτά τα βασίλεια, επιθυμούμε να τα επισκεπτόμαστε, όσο πιο συχνά μπορούμε.

Τη στιγμή της μύησης, ο ζωντανός Διδάσκαλος της κάθε εποχής

μάς δείχνει τη διαδικασία του διαλογισμού στο Θείο Φως και τον Θείο Ήχο (*Μουσική των Σφαιρών*). Μας βοηθάει να αποσύρουμε την προσοχή μας στην Έδρα της Ψυχής. Ανοίγει το Εσωτερικό μάτι και το Εσωτερικό αυτί, για να μπορέσουμε να δούμε το Φως του Θεού και να ακούσουμε την Αρμονία των Αρμονιών, μέσα μας. Μας διδάσκει πώς να υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, για να εξερευνήσουμε τις Περιοχές του Φωτός. Ένας πνευματικός Διδάσκαλος που έχει ταξιδέψει από το φυσικό επίπεδο μέχρι το Σατς Καντ, την περιοχή της πανσυνειδητότητας και του Φωτός όπου κατοικεί ο Θεός, μπορεί να μας φέρει το μήνυμα της άνοιξης. Μπορεί να μας πάρει από το χέρι και να μας πάει μέσα από το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι τελικά να φτάσουμε στο πνευματικό μας Σπίτι, το πραγματικό μας Σπίτι, τον Ίδιο τον Θεό.

Εκεί θα βρούμε αιώνια άνοιξη, όπου παντοτινά υπάρχει λαμπερό Φως και η ζεστασιά της Αγάπης. Η καρδιά μας είναι πάντοτε σε μια μόνιμη κατάσταση θαυμασμού. Ακριβώς όπως οι ερωτευμένοι χαίρονται να είναι μαζί στους ανθισμένους κήπους και τα πάρκα, με τις κρυστάλλινες πηγές και τα γάργαρα νερά, έτσι και η ψυχή απολαμβάνει τη συντροφιά του Αγαπημένου της στη χώρα της αιώνιας άνοιξης. Η ψυχή είναι εκστασιασμένη επειδή ξαναενώθηκε με τον Αγαπημένο της Κύριο. Εκεί ζούμε για πάντα σ' ένα βασίλειο αμέτρητης γαλήνης και μακαριότητας. Φτάνουμε σε μια κατάσταση όπου "ο αέρας χορεύει από αγαλλίαση". Αυτή είναι η υπέρτατη ευτυχία που μας περιμένει όταν ο θείος Οινοχόος έρχεται με το μήνυμα της άνοιξης.

Ποιος είναι ο Οινοχόος που προκαλεί την έκσταση
που ήρθε ανάμεσά μας εδώ σήμερα;
Κερνάει τη μια κούπα μετά την άλλη το Ελιξίριο του Λόγου,
έτσι ώστε όλοι να πιούνε και να χορτάσουν.

Εδώ ο ποιητής περιγράφει τον αιώνιο Οινοχόο. Στο μυστικισμό ο Οινοχόος είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για τον πνευματικό Διδάσκαλο. Ο μαθητής είναι η κούπα. Το Ελιξίριο του Λόγου είναι το γλυκό νέκταρ που ο Οινοχόος κερνάει τον κάθε μαθητή.

Ο πνευματικός Διδάσκαλος είναι ένα δοχείο μέσα από το οποίο αναβλύζει η έκσταση της αγάπης του Θεού. Υπάρχει μια τρομακτική ακτινοβολία αγάπης που εκπέμπεται απ' Αυτόν, όλη την ώρα. Είναι η ίδια η ενσάρκωση της Αγάπης. Τα μάτια του Διδασκάλου είναι

πάντοτε πλημμυρισμένα από αγάπη την οποία μπορούν να νιώσουν όλοι όσοι έρχονται σ' επαφή μαζί του. Δεν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνουμε για να την βιώσουμε. Αυτή η αγάπη είναι τόσο δυνατή που ρέει αυθόρμητα και αυτόματα από Εκείνον. Είναι πάντοτε εκεί. Είτε ένας άνθρωπος που τον συναντάει είναι ηθικός ή αμαρτωλός, είτε είναι δεκτικός είτε δεν είναι, αυτή η αγάπη είναι τόσο δυνατή που μπορεί να σκίσει κάθε κάλυμμα και να αγγίξει την ψυχή κάποιου μέχρι το μεδούλι. Οποιοσδήποτε πηγαίνει σ' Αυτόν, φίλος ή εχθρός, μεταμορφώνεται από την αγάπη που ακτινοβολεί η παρουσία του. Είναι μια έκσταση που αγκαλιάζει τα πάντα και τυλίγει όλους όσους έρχονται στη μεθυστική του αύρα.

Κάθε ψυχή πηγαίνει σ' αυτόν σαν μια κούπα, που περιμένει να την γεμίσει με το Ελιξίριο του Λόγου. Αυτό το γλυκό ρευστό πλημμυρίζει ολόκληρη την ύπαρξή μας. Ξεσηκώνει την ψυχή και την ανυψώνει στο σημείο εισόδου για τα πνευματικά βασίλεια του υπερπέραν (*Τρίτο Οφθαλμό*). Όταν βρεθούμε στην παρουσία του θείου Οινοχόου ή ακόμα και όταν τον θυμόμαστε, η ψυχή μας μαγνητίζεται στο σημείο όπου μπορούμε να τον συναντήσουμε Εσωτερικά. Είναι ο καταλύτης που μπορεί να πάει την ψυχή μας στις πνευματικές Περιοχές. Αυτή η απόσυρση είναι αυθόρμητη. Διαπιστώνουμε ότι στην παρουσία Του βιώνουμε γαλήνια ηρεμία και ψυχική ανάταση. Συχνά βλέπαμε ανθρώπους να κάθονται σε διαλογισμό στη συντροφιά ενός από τους μεγάλους Διδασκάλους και να εγκαταλείπουν τελείως το σώμα τους. Όταν επέστρεφαν, περιέγραφαν την τρομακτική μακαριότητα που βίωσαν. Μεθούσαν τόσο πολύ, που δεν επιθυμούσαν να επιστρέψουν ξανά στη σωματική τους συνειδητότητα. Αυτό το Ελιξίριο του Λόγου είναι τόσο δυνατό, που μπορεί να ταξιδέψει την ψυχή από το φυσικό βασίλειο στην ανώτατη πνευματική Περιοχή.

Μια άλλη πλευρά τού μυστικισμού αναφέρεται στο γεγονός ότι ο καθένας πίνει μέχρι να χορτάσει από αυτό το θείο νέκταρ. Αυτό είναι ένα άλλο μυστικό του Οινοχόου. Ο ίδιος είναι ένας αγωγός μέσα από τον οποίο το Νάαμ ή Λόγος ρέει και όλοι όσοι είναι διψασμένοι είναι ευπρόσδεκτοι να έρθουν και να πιούνε όσο τραβά η ψυχή τους. Το Νάαμ ή Λόγος δεν είναι μόνο για ένα ή δύο άτομα. Είναι για κάθε ψυχή στην Δημιουργία. Ακριβώς όπως μια πηγή συνεχίζει να προσφέρει νερό για να πιούνε όλοι οι διψασμένοι ταξιδιώτες, έτσι και ο Οινοχόος προσφέρει το Ύδωρ της Ζωής σε όλους όσους πηγαίνουν να τον συναντήσουν.

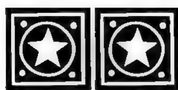
Όλα αυτά τα χρόνια έχουμε δει εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους να επισκέπτονται τους μεγάλους Διδασκάλους. Ανεξάρτητα από το ποιοι ήταν, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους, ανεξάρτητα από την χώρα και την θρησκεία από την οποία προέρχονταν, σε όλους δόθηκε μια επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού την ώρα της μύησης. Συχνά θαυμάζαμε πώς ήταν δυνατόν χιλιάδες άνθρωποι να έχουν εμπειρία των διαφορετικών εκδηλώσεων του Εσωτερικού Φωτός και της Ουράνιας Μουσικής από την πρώτη κιόλας φορά που κάθισαν σε διαλογισμό την ώρα της μύησης. Είτε ήταν παιδιά είτε μεγάλοι άνθρωποι, μορφωμένοι ή αγράμματοι, το Ύδωρ του Νάαμ δόθηκε στον καθέναν από αυτούς.

Αναρίθμητοι άνθρωποι μπορούν να πιούνε απ' αυτή τη δεξαμενή, κι όμως η πηγή δεν θα στερέψει. Όλοι μπορούν να πιούνε μέχρι να χορτάσουν, κι όμως πάντοτε θα υπάρχει κι άλλο. Ο καθένας μπορεί να γευτεί την εμπειρία με το δικό το τρόπο, αλλά το Ύδωρ που ρέει είναι το ίδιο. Παρόμοια, τα πνευματικά δώρα του Οινοχόου, ο Ιερός Λόγος και η θεία αγάπη, ποτέ δεν εξαντλούνται. Αν πιούμε από την ταβέρνα του Οινοχόου σήμερα, υπάρχει ακόμα πολύ περισσότερο να πιούμε και αύριο. Πάντοτε είναι γενναιόδωρος και πάντοτε δίνει. Η Αποστολή του στη γη είναι να δίνει συνέχεια το Ελιξίριο του Λόγου και της αγάπης του Θεού. Όπου κι αν βρίσκεται, στην Αμερική ή στην Ινδία, στην Ευρώπη ή την Αφρική, ο σκοπός και η Αποστολή του είναι η ίδια: να κερνάει απλόχερα το γλυκό νέκταρ του Νάαμ. Όλες οι ενέργειες του κατευθύνονται προς έναν στόχο: να πλημμυρίζει από έκσταση κάθε άτομο που πηγαίνει σ' εκείνον. Κάθε άτομο πηγαίνει με διαφορετική κούπα. Μπορεί να είναι ένα κολονάτο ποτήρι, ένα πλατύ φλιτζάνι ή ένα ποτηράκι του κρασιού. Κάθε άτομο έχει τις δικές του ανάγκες και ικανότητες. Η δουλειά του όμως είναι να γεμίσει την κάθε κούπα κι όχι μόνο να τη γεμίσει, αλλά και να την κάνει να ξεχειλίσει. Όλοι όσοι πάνε κοντά του θα πρέπει να φεύγουν από το καπηλειό του μεθυσμένοι από το "κρασί που προκαλεί Θεία έκσταση." Όλοι όσοι πάνε σ' εκείνον θα πρέπει να φεύγουν μ' ένα πλατύ χαμόγελο και με χαρά μες στην καρδιά τους. Αυτό ήρθε να κάνει ο Οινοχόος στη γη. Γιατί αυτή η χαρά και η μέθη είναι η αγάπη του Θεού, που πλημμυρίζει την ψυχή μας και μας δίνει την απαιτούμενη ώθηση για να πετάξουμε εσωτερικά.

Όταν ξεχειλίζουμε εμείς απ' αυτό το θείο Ύδωρ, σαν μια πηγή δροσιάς μπορούμε να δροσίσουμε και άλλους που έρχονται σε επαφή

μαζί μας. Η αγάπη και η Χάρη που λαμβάνουμε ξεχειλίζει από μέσα μας και φέρνουμε χαρά σε όλους τους ανθρώπους που συναντάμε. Ο Οινοχόος μάς γεμίζει με τόση αγάπη, που φυσιολογικά ξεχειλίζει προς τους άλλους, με αποτέλεσμα να γινόμαστε πηγή ευτυχίας για την οικογένειά μας, τους φίλους μας, τους συνεργάτες μας, ακόμα και για τους ξένους που συναντάμε. Ο κόσμος έχει υπερβολική ανάγκη για αγάπη. Έχει εντονότατη ανάγκη από ανθρώπους που νοιάζονται για τους άλλους. Ο Οινοχόος είναι το σημείο εκκίνησης. Μεταβιβάζει την αγάπη του Θεού σ' αυτούς που τον συναντούν και αυτοί με τη σειρά τους την ακτινοβολούν στους άλλους.

Είμαστε τυχεροί που τέτοια φωτισμένα όντα έρχονται στον πλανήτη μας. Έρχονται για όλη την ανθρωπότητα. Ας πιούμε λοιπόν Θείο Νέκταρ όσο πιο πολύ μπορούμε, στην ταβέρνα του, που είναι πάντα γεμάτη και έτοιμη να δεχθεί κάθε διψασμένο. Προσεύχομαι με βαθιά ειλικρίνεια, να πιει ο καθένας από μας όσο τραβά η ψυχή του και να ζει κάθε στιγμή της ζωής του σε αιώνια έκσταση.



Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΜΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία, με θέμα "Our True Identity", το 1990 στο Δελχί

Κάποτε, μερικά παιδιά έπαιζαν στην ακρογιαλιά και αποφάσισαν να μαζέψουν κοχύλια. Καθώς περπατούσαν κατά μήκος της παραλίας, πήραν με τα κουβαδάκια τους και λίγο νερό από τη θάλασσα. Όταν γύρισαν στο σπίτι τους, τοποθέτησαν τα κοχύλια που είχαν μαζέψει, μαζί με το θαλασσινό νερό, σε μικρές γυάλες. Για λίγες εβδομάδες τα παιδιά άνοιγαν τις γυάλες και περιεργάζονταν τα κοχύλια. Τα πήραν μαζί τους ακόμα και στο σχολείο, για να δείξουν τα ευρήματά τους και στους υπόλοιπους μαθητές. «Αυτά εδώ είναι κοχύλια κι αυτό νερό από τον ωκεανό», έλεγαν στους συμμαθητές τους. Όμως καθώς πέρναγε ο καιρός, τα παιδιά ξέχασαν τα κοχύλια, το νερό κάθε μέρα που περνούσε έχανε την φρεσκάδα του και γινόταν όλο και πιο βρώμικο. Σύντομα το νερό του ωκεανού έμοιαζε σαν να είναι λασπόνερο μέσα στα γυάλινα δοχεία.

Πολύ καιρό μετά, τα παιδιά ενώ καθάριζαν το δωμάτιό τους βρήκαν τις γυάλες. Όταν τις άνοιξαν, είδαν το βρώμικο νερό που είχε απομείνει και αναρωτήθηκαν για ποιο λόγο τις κρατούσαν τόσο καιρό άπλυτες. Αποφάσισαν λοιπόν να τις αδειάσουν σε κάποια αποχέτευση. Όταν τα υπολείμματα του νερού χύθηκαν στον υπόνομο, ανακατεύτηκαν αμέσως μαζί με άλλα απόνερα. Οι σταγόνες του θαλασσινού νερού είχαν βρωμίσει και είχαν χάσει την αρχική τους καθαρότητα και τη φρεσκάδα του ωκεανού και είχαν πάρει τελείως διαφορετική μορφή και χρώμα.

Αυτή η ιστορία περιγράφει, με ανάλογο τρόπο και την κατάσταση του ανθρώπου. Κάποτε ήμασταν σταγόνες του αληθινού Ωκεανού,

του Ωκεανού της μακαριότητας, του Ωκεανού της πανσυνειδητότητας, του Ίδιου του Θεού. Έχουμε χωριστεί από την Πηγή μας εδώ και εκατομμύρια χρόνια και έχουμε εγκλωβιστεί στη γυάλα του φυσικού μας σώματος. Έχουμε παγιδευτεί εκεί μέσα για τόσο πολύ καιρό, που έχουμε τελείως ξεχάσει ποιοι και τι πραγματικά είμαστε. Έχουμε ζήσει σ' αυτό το γήινο επίπεδο για τόσα πολλά χρόνια, που έχουμε ταυτιστεί με το φυσικό μας σώμα και το νου, θεωρώντας, μαζί με άλλους σ' αυτόν τον κόσμο, ότι είμαστε μόνο φυσικές οντότητες. Όπως οι σταγόνες που χύθηκαν στα λασπόνερα, έτσι κι εμείς κολυμπάμε σ' αυτόν τον κόσμο της βρομιάς. Δεν έχουμε καμιά ανάμνηση της αληθινής καταγωγής μας.

Τι κρίμα! Είμαστε σταγόνες του Ίδιου του Θεού. Είμαστε πλήρως συνειδητές οντότητες, μικρές σταγόνες μακαριότητας και Φωτός κι όμως δεν το συνειδητοποιούμε.

Η αποστολή των ειδικών αγγελιοφόρων του Θεού, των αγίων και των Διδασκάλων, είναι να κατέβουν κάτω στα μαύρα νερά αυτού του κόσμου, να μαζέψουν τις σταγόνες του νερού, να τις καθαρίσουν και να τις γυρίσουν πίσω στον Ωκεανό του Φωτός απ' όπου προήλθαν. Οι Διδάσκαλοι προσπαθούν με κάθε δυνατό τρόπο να αφυπνίσουν την αληθινή μας ταυτότητα. Θέλουν να αναλύσουμε τον εαυτό μας και να ανακαλύψουμε ότι στην πραγματικότητα είμαστε ψυχές, κομμάτια του ίδιου του Θεού.

Δυστυχώς είμαστε όπως το θαλασσόνερο που είχε βρομίσει. Οι ακαθαρσίες έχουν αναμειχθεί τόσο πολύ με τα μόρια του νερού που ο διαχωρισμός τους δεν είναι εύκολο έργο. Για να μπορέσει να επιτευχθεί αυτός ο διαχωρισμός, το νερό πρέπει να βράσει και να αποσταχθεί. Πρέπει να περάσει μέσα από δυνατές φωτιές για να απελευθερωθεί από τα στοιχεία που το μολύνουν. Παρόμοια και η απελευθέρωση της ψυχής από την μόλυνση που έχει υποστεί εδώ και χρόνια, εξαιτίας της επαφής της με το φυσικό νου και την ύλη, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η μακροχρόνια συναναστροφή της με τον κόσμο και οι αμέτρητες εντυπώσεις που δέχεται ο νους απ' αυτόν, έχουν οδηγήσει τη ψυχή μας στην πλήρη απορρόφησή της στο εφήμερο παιχνίδι της ζωής. Έχει πιαστεί αιχμάλωτη από τις επιθυμίες, τις εντυπώσεις και τα προβλήματα αυτού του κόσμου. Η ψυχή, καθώς ελέγχεται από το νου και τις αισθήσεις, υποβάλλεται σε απίστευτους πόνους και βάσανα. Έχουμε δυστυχώς ξεχάσει τα βασίλεια της μακαριότητας και της χαράς που βρίσκονται μέσα μας.

Οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι έχουν να επιτελέσουν το μνημειώδες έργο της εξάγνισής μας, ώστε να μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε την αληθινή μας ταυτότητα. Οι Διδάσκαλοι φέρνουν μαζί τους το εξαγνιστικό νερό του Νάαμ, του Ιερού Λόγου, προκειμένου να βοηθήσουν τη ψυχή να ανακαλύψει την αληθινή της φύση. Μεταφέρουν μαζί τους το εξαγνισμένο νερό του Αιώνιου Ωκεανού του Φωτός του Θεού. Αυτή η ίδια η παρουσία τους, που ακτινοβολεί την αγάπη του Θεού και τα μάτια τους, μέσα από τα οποία ρέει αγνό νέκταρ, αφυπνίζουν τις παγιδευμένες ψυχές. Οι ψυχές αισθάνονται φυσική συγγένεια με τους Διδασκάλους και όταν βρίσκονται στην παρουσία τους, τις περιβάλλει μια ασύλληπτη γαλήνη και μακαριότητα.

Ο Διδάσκαλος δίνει μύηση σ' αυτούς που ψάχνουν να βρουν τον αληθινό τους εαυτό, σ' αυτούς που ψάχνουν να βρουν τις ρίζες τους. Την ώρα της μύησης, σαν Ειδήμονας φέρνει την ψυχή σε επαφή με τα αιώνια ρεύματα του Φωτός και του Ήχου. Διδάσκει μια μέθοδο διαλογισμού μέσω της οποίας κάποιος συγκεντρώνεται σε ένα σημείο απ' όπου το ρεύμα, που εκπορεύεται από τον Θεό, συναντάει την παγιδευμένη στο φυσικό σώμα ψυχή. Αυτό το σημείο είναι γνωστό ως Τρίτος ή Μοναδικός οφθαλμός, Tisra Til, Shiv Netra ή Daswan Dwar και βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Όταν συγκεντρωνόμαστε σε αυτό το σημείο, βλέπουμε το Εσωτερικό Φως και ακούμε την Ουράνια Αρμονία. Με ακόμα μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση, η ψυχή υπερβαίνει την φυσική μας συνειδητότητα, διασχίζει την Εσωτερική περιοχή των άστρων, της σελήνης και του ήλιου και φτάνει στην Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου. Από εκείνο το σημείο κι έπειτα η Ακτινοβόλος Μορφή του Διδασκάλου οδηγεί την ψυχή στα ανώτερα επίπεδα, που είναι το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι να βρεθεί στην αμιγώς πνευματική Περιοχή, που είναι γνωστή ως Σατς Καντ, το Αιώνιο Σπίτι του Θεού. Μόνο όταν φτάσει εκεί η σταγόνα ψυχή, συγχωνεύεται με τον Ωκεανό και γίνεται ο Ωκεανός. Εκεί συνειδητοποιεί την αληθινή της ταυτότητα ως ψυχή, ως μέρος του Θεού. Συγχωνεύεται ξανά με τον Ωκεανό της μακαριότητας, της αγνής συνειδητότητας και του Φωτός. Συνειδητοποιεί επίσης ότι όλες οι ψυχές είναι σταγόνες του ίδιου Ωκεανού και αρχίζει να αγαπάει όλη την Δημιουργία.

Αυτό το ταξίδι της ψυχής πίσω στον Θεό, δεν γίνεται σε μία νύχτα. Παρότι τη μέρα της μύησης ερχόμαστε σε πρώτη επαφή με το Φως και τον Ήχο, με τα Ιερά Νερά του Νάαμ, έχουμε μπροστά μας πολύ

δουλειά για να φτάσουμε στην απαιτούμενη κατάσταση αγνότητας που είναι αναγκαία για να συγχωνευτούμε ξανά με την καθαρά πνευματική Περιοχή του Θεού. Ο Ωκεανός του Θεού είναι αγνό πνεύμα και κανένα ίχνος νου ή ύλης δεν μπορεί να βυθιστεί μέσα του. Για να επιστρέψουμε στο Δημιουργό μας, επιβάλλεται να εξαγνιστούμε από όλη την ύλη και να απελευθερωθούμε από όλες τις μολυσματικές σκέψεις του νου.

Πώς μπορεί όμως να δοθεί στην ψυχή μας η ευκαιρία να απελευθερωθεί; Πρώτον, όσο περισσότερο έρχεται σε επαφή με τα νερά του Νάαμ ή Λόγου, τόσο περισσότερο εξαγνίζεται από το νου και την ύλη. Κάθε φορά που καθόμαστε σε διαλογισμό με το σωστό και ακριβή τρόπο και με πλήρη αυτοσυγκέντρωση, εξαγνιζόμαστε. Μερικές φορές οι άνθρωποι ζητούν από τον Διδάσκαλο να τους ανεβάσει στα ανώτερα επίπεδα με τη μία, προτού να είναι τελείως αγνοί και έτοιμοι. Όταν καθαρίζει την ψυχή μας με τη μία, το κάνει τόσο δραστικά που δεν μπορούμε να το αντέξουμε. Είναι ακριβώς όπως τον παλιό καιρό, που οι πλύστρες έπλεναν τα βρόμικα ρούχα στις όχθες των ποταμών και για να τα καθαρίσουν έπρεπε να τα χτυπούν βίαια πάνω στους βράχους. Τώρα πια υπάρχει το στεγνό καθάρισμα, όπου απλώς βάζουμε κάποιες χημικές ουσίες στα ρούχα και τα τρίβουμε απαλά για να γίνουν και πάλι καθαρά, σαν καινούρια. Παρόμοια και οι Διδάσκαλοι προτιμούν την ομαλή διαδικασία, ένα πιο απαλό και τρυφερό άγγιγμα. Μας διδάσκουν τη διαδικασία του διαλογισμού, ώστε, μέρα με τη μέρα, τα νερά του Φωτός και του Ήχου να μας καθαρίσουν βαθμιαία και αδιόρατα. Όση περισσότερη ώρα καθόμαστε σε διαλογισμό, τόσο πιο πολύ εξαγνιζόμαστε.

Δεύτερον, οι Διδάσκαλοι μας ζητούν να κρατάμε ένα ημερολόγιο αυτοενδοσκόπησης, καταγράφοντας όλα τα σφάλματά μας στις στήλες του, που αντιστοιχούν στις διάφορες αρετές. Για να επιστρέψουμε στον Ωκεανό του Θεού είναι απαραίτητο να καλλιεργήσουμε τις ιδιότητες της μη βίας, της φιλαληθείας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς προσφοράς. Κάθε σφάλμα σε σκέψη, λόγο ή πράξη, πρέπει να καταγράφεται στο έντυπο του ημερολογίου. Έτσι θα έχουμε μια εικόνα των στοιχείων του χαρακτήρα μας, που πρέπει να αποβάλουμε και να βελτιώσουμε την επόμενη μέρα. Πρέπει να εξαγνίσουμε το νου μας. Αν το μυαλό μας είναι απασχολημένο με σκέψεις που δεν είναι γεμάτες αγάπη, σκέψεις που είναι δόλιες και εγωκεντρικές ή στριφογυρίζουν γύρω από επιθυμίες για εγκόσμιες

απολαύσεις, δεν θα έχουμε την κατάλληλη αυτοσυγκέντρωση για να απορροφηθούμε στο Φως και τον Ήχο του Θεού. Όσο καταφέρουμε να αποκτούμε έλεγχο των σκέψεών μας και να πλημμυρίζουμε από αγάπη για τον Θεό και τους συνανθρώπους μας, τόσο θα φτάνουμε σ' αυτή την κατάσταση του νου που απαιτείται για να διαλογιστούμε στο Εσωτερικό Φως και Ήχο. Για να αυτοσυγκεντρωθούμε, πρέπει να ακινητοποιήσουμε το νου. Πρέπει να είμαστε τόσο αυτοσυγκεντρωμένοι, που καμιά άλλη σκέψη να μην μπορεί να μπει μέσα στο νου μας. Πρέπει να κοιτάμε με αγάπη και πλήρη αφοσίωση στο μέσον αυτού που εμφανίζεται μπροστά μας. Το ημερολόγιο λοιπόν, είναι άλλος ένας βοηθητικός παράγοντας που μας δίνουν οι Διδάσκαλοι για να μπορέσουμε να επιταχύνουμε το ρυθμό με τον οποίο εξαγνιζόμαστε.

Ο τρίτος βοηθητικός παράγοντας είναι η ίδια η αγάπη και η προσοχή του Διδασκάλου. Ο Διδάσκαλος είναι η ενσάρκωση του απέραντου Ωκεανού της Αγάπης και του Φωτός του Θεού. Οποτεδήποτε στρέψουμε την προσοχή μας σ' αυτόν, τα Ιερά Νερά του θα ξεχυθούν μέσα μας. Μερικοί νομίζουν ότι, για να βιώσουμε αυτή τη Θεία ακτινοβολία και το νέκταρ της αγάπης, πρέπει να βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Είναι αλήθεια πως, όταν είμαστε στη συντροφιά του, βιώνουμε απευθείας τη μακαριότητα και τη μέθη, επειδή, όταν τον βλέπουμε, είναι φυσικό η προσοχή μας να στέφεται προς το μέρος του. Δεν απαιτείται καμιά προσπάθεια να τον σκεφτούμε ή να τον θυμηθούμε, γιατί βρίσκεται εκεί, ακριβώς μπροστά μας. Μπορούμε όμως να βιώσουμε τη μακαριότητα και το νέκταρ της αγάπης του ακόμα κι όταν είμαστε μακριά του, αρκεί να τον θυμόμαστε. Ο Διδάσκαλος είναι συνδεδεμένος με κάθε ψυχή που έχει υπό την προστασία του. Είναι πάντοτε μέσα στον καθένα μας και είναι έτοιμος να προσφέρει την Χάρη και την Αγάπη του σε κάθε μαθητή. Απλώς περιμένει ο καθένας από μας να στρέψει την προσοχή του προς το μέρος του. Τη στιγμή που τον θυμόμαστε με αγάπη μες την καρδιά μας, θα νιώσουμε τα νερά της στοργικής προσοχής του να πλημμυρίζουν ολόκληρη την ύπαρξή μας, ακόμα κι αν είμαστε μυριάδες χιλιόμετρα μακριά του, η αγάπη του θα κυλάει μέσα στις φλέβες μας και θα πέσουμε σε κατάσταση μέθης.

Ο Αγαπημένος μας Διδάσκαλος Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έλεγαν κατ' επανάληψη ότι το να βρίσκεται κανείς στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου

έχει τη δικιά του γοητεία. Υπάρχουν όμως άνθρωποι που, αν και βρίσκονται στη φυσική του παρουσία, αφήνουν την προσοχή τους να εγκλωβίζεται από τις σκέψεις του κόσμου. Αυτοί οι άνθρωποι δεν εισπράττουν το πλήρες όφελος. Από την άλλη, υπάρχουν κι αυτοί που μπορεί να είναι μακριά από την φυσική του παρουσία, κι όμως να είναι τόσο χαμένοι στην ενθύμηση του Διδασκάλου, που βιώνουν περισσότερη μακαριότητα από εκείνους που κάθονται ολόγυρά του. Αυτό ονομάζεται "δεκτικότητα". Η καρδιά του Διδασκάλου είναι πολύ ευαίσθητη και γνωρίζει ποιος τον θυμάται και ποιος τον σκέφτεται με αγάπη. Αν είμαστε ανοιχτοί και έτοιμοι να δεχτούμε τα Θεία Νερά του, αυτά θα ξεχυθούν μέσα μας, όχι μόνο σε μικρές σταγόνες, αλλά σαν καταρράχτης που θα μας μουσκέψει με τη μέθη του. Οι υδατοφράχτες θα ανοίξουν και θα νιώσουμε όχι μόνο να πλημμυρίζουμε από το νέκταρ αλλά και να πλέουμε μέσα του. Μιας και ανοίξουν οι υδατοφράχτες, η ψυχή θα βρεθεί να κολυμπάει βυθισμένη στην αγάπη του Διδασκάλου και κάθε φυσική απόσταση ανάμεσά τους θα εξαφανιστεί. Η επιλογή βρίσκεται στα χέρια μας.

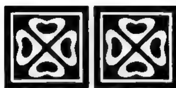
Ευτυχώς οι άνθρωποι έχουμε ευλογηθεί με τη δύναμη της διάκρισης. Είμαστε ικανοί να επιλέγουμε. Ο Διδάσκαλος μάς έχει προσφέρει κάθε δυνατή βοήθεια για να επιστρέψουμε στον Ωκεανό της πανσυνειδητότητας. Μας έχει προσφέρει το δώρο της μύησης και μας έχει συνδέσει με τα σωτήρια νερά του Νάαμ. Μας έχει δώσει το ημερολόγιο για να καθαρίσουμε τον εαυτό μας γρηγορότερα. Η αγάπη του είναι πάντοτε παρούσα και μας περιμένει να στραφούμε προς το μέρος του. Είναι στο χέρι μας να διαλέξουμε είτε να επιταχύνουμε το ταξίδι προς το Σπίτι μας ή να χρονοτριβούμε στα λασπόνερα αυτού του κόσμου. Το κάθε λεπτό μετράει. Μας δόθηκε αυτή η σύντομη ζωή για να φτάσουμε τον στόχο μας. Οι Διδάσκαλοι έχουν πει ότι η πρόοδος που κάνουμε κατά τη διάρκεια της φυσικής μας ζωής έχει μεγαλύτερη αξία από την πρόοδο που κάνουμε όταν η ψυχή μας βρίσκεται στα ανώτερα επίπεδα. Γι' αυτόν άλλωστε το λόγο λέγεται ότι ακόμα και οι άγγελοι λαχταρούν να λάβουν την ανθρώπινη μορφή. Μόνο όταν βρεθούμε μέσα σ' αυτό το σώμα, μπορούμε να επιστρέψουμε στον Θεό. Έχουμε ευλογηθεί με την ανθρώπινη μορφή και με ένα προκαθορισμένο αριθμό αναπνοών. Έχουμε τον Διδάσκαλο πλάι μας στο φυσικό επίπεδο να μας δώσει τη μέγιστη βοήθεια και ώθηση. Αυτή είναι η χρυσή μας ευκαιρία να επιστρέψουμε στον Θεό αλλά μόνον εμείς έχουμε τη δυνατότητα να επιλέξουμε αν θα χρησιμοποι-

ήσουμε τα δώρα που μας έχουν δοθεί! Πρέπει να προσευχόμαστε να επιλέξουμε αυτό που πολύ όμορφα περιγράφει σε μια στροφή του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Κέρνα ασταμάτητα από το κανάτι των ιερών ματιών Σου
Κι άσε να πίνουμε σήμερα, όσο βαστάει η ψυχή μας,
ω Οινοχόε!

Πρέπει να ζυγίσουμε καλά αυτή την επιλογή και να πάρουμε μια απόφαση. Ας καθίσουμε για λίγες ή πολλές ώρες, για μέρες ή ακόμα και εβδομάδες και να σκεφτούμε προσεκτικά τι απόφαση θα πάρουμε. Ας συνειδητοποιήσουμε ότι στην πραγματικότητα είμαστε σταγόνες του Ωκεανού που λέγεται Θεός και ότι είμαστε παγιδευμένοι στο ανθρώπινο σώμα. Ας καθίσουμε σε διαλογισμό κι ας εισχωρήσουμε στον ωκεανό του Φωτός που βρίσκεται μπροστά μας. Ας ξεχάσουμε ότι είμαστε σώμα και νους. Ας καθίσουμε με αγάπη και λαχτάρα σε διαλογισμό, για να ενώσουμε τον εαυτό μας με τον Ωκεανό της αιώνιας αγάπης. Αν μπορέσουμε να το κατορθώσουμε, θα βυθιστούμε στα νερά της αγάπης του που αγκαλιάζουν τα πάντα και θα κολυμπάμε παντοτινά στη θάλασσα της υπέρτατης ευτυχίας. Όπως πολύ όμορφα το έθεσε σε μια άλλη του στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Είναι υποχρεωμένος να σε ακούσει.
Ανύψωσε λίγο το πνεύμα σου.
Βρίσκεται τόσο κοντά σου!
Φώναξέ Τον κι Αυτός θα απαντήσει.



ΑΣ ΓΙΝΕΙ Η ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ Η ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ

Η ομιλία αυτή, με τίτλο "Make Every Day a Reunion", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 23 Σεπτεμβρίου του 1990 στο Δελχί

Όσο τα χρόνια περνούν, όλο και πιο πολύ συνειδητοποιούμε την εφήμερη φύση της ανθρώπινης ζωής. Ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός μας, συχνά παρομοίαζε τη ζωή με το παιχνίδι της «μουσικής με τις καρέκλες», όπου οι παίκτες φτιάχνουν ένα κύκλο από καρέκλες και κάθε φορά που η μουσική σταματάει, αφαιρείται μια καρέκλα και κάποιος παίκτης βγαίνει από το παιχνίδι. Παρόμοια, κάθε χρόνο διαπιστώνουμε ότι κάποιοι από τους συγγενείς, τους φίλους, τους συνεργάτες ή τους γείτονές μας, έχουν φύγει απ' τη ζωή.

Όταν η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα, το φυσικό μας σώμα επιστρέφει στη φύση. Ανάλογα με τις θρησκευτικές παραδόσεις του τόπου μας, οι συγγενείς που είναι ακόμα στη ζωή είτε αποτεφρώνουν τους νεκρούς, είτε τους ενταφιάζουν σε ένα τόπο που, ανάλογα με το θρησκευτικό ή το πολιτικό τους υπόβαθρο, θα τους παραχωρήσουν. Ο θάνατος ενός ανθρώπου συνοδεύεται από έντονη συναισθηματική φόρτιση και αισθήματα νοσταλγίας και αγάπης. Αλλά όπως λέει μια παροιμία: «*μάτια που δεν βλέπονται, γρήγορα λησμονιούνται.*» Στην Ινδία, ανάβουμε μια μεγάλη φωτιά, κλαίμε για λίγες μέρες και αυτό είναι όλο. Αυτοί που έμειναν πίσω, συνεχίζουν τη ζωή τους. Στη Δύση, κατασκευάζουν ένα φέρετρο, θάβουν τους αγαπημένους τους στο χώμα και κατά καιρούς πηγαίνουν να αφήσουν λίγα λουλούδια στον τάφο τους. Κι όμως, το παράξενο είναι ότι στη διάρκεια της

ζωής μας σπάνια προσφέρουμε λουλούδια. Το ίδιο γίνεται και με τη δουλειά μας. Την πρώτη ημέρα στη δουλειά μας, το αφεντικό μας ενδεχομένως να μας βγάλει για φαγητό ή καφέ. Αλλά και όταν φεύγουμε, ολόκληρη η επιχείρηση διοργανώνει για μας ένα αποχαιρετιστήριο γλέντι. Μοιάζει σαν να είναι όλοι χαρούμενοι που φεύγουμε. Αυτό γίνεται σε πολλές κοινωνίες σε ολόκληρο τον κόσμο. Αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο και προσοχή στους αποχαιρετισμούς, παρά στο να κάνουμε φιλίες στα πρωταρχικά στάδια μιας σχέσης. Αντί να περιμένουμε μέχρι την τελευταία στιγμή της ζωής μας να κάνουμε κάτι για να δείξουμε την αγάπη και το μέγεθος της τιμής που αποδίδουμε στους άλλους, θα έπρεπε να εκφράσουμε αυτά τα αισθήματα πολύ πιο πριν. Θα έπρεπε να προσπαθήσουμε να κάνουμε κάτι για τους άλλους κατά τη διάρκεια της ζωής τους, όταν έχουμε ακόμα τη δυνατότητα και το χρόνο να αλλάξουμε τα πράγματα.

Πολλοί άνθρωποι, όταν οι αγαπημένοι τους πεθάνουν, αισθάνονται τύψεις. Αρχίζουν να σκέφτονται: «*Θα έπρεπε να του είχα πει πόσο πολύ τον αγαπούσα*» ή «*θα έπρεπε να ήμουν πιο ευγενικός μαζί της*» ή «*νοιώθω τόσες ενοχές που ποτέ δεν του έδειξα την ευγνωμοσύνη μου*» και άλλα παρόμοια. Βλέπουμε ανθρώπους στις κηδείες να ορκίζονται πως αν είχαν τη δυνατότητα να ζήσουν τα πράγματα από την αρχή, θα ήταν πιο τρυφεροί με αυτόν που μόλις έχασαν. Κι όμως, πόσοι από μας πραγματικά όταν επιστρέψουμε σπίτι μας αρχίζουμε να εκφράζουμε στην πράξη αυτά τα αισθήματα στους ανθρώπους που έχουν απομείνει; Θα πρέπει να εξασφαλίσουμε πως σε ολόκληρη τη ζωή που μας μένει θα δείχνουμε το ενδιαφέρον μας σε αυτούς που βρίσκονται γύρω μας.

Σήμερα θα ήθελα να συλλογιστούμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάθε νέα μέρα σαν μια νέα ευκαιρία για να ξανασυμφιλιωθούμε με τους γύρω μας, πώς μπορεί η κάθε νέα μέρα να αποτελεί μια νέα ευκαιρία για ανανέωση της αγάπης και της φιλίας μας με τους συνανθρώπους μας. Ας σκεφτούμε ακόμα πώς μπορούμε να αλλάξουμε προς το καλύτερο τη ζωή των οικείων μας. Θα ήθελα να εξετάσω τους τρόπους που μπορούμε κάθε μέρα να κάνουμε την διαφορά στη ζωή της οικογένειας, των φίλων, των γειτόνων, των συνεργατών, των αδελφών μας Σατσάνγκι και των νέων αναζητητών. Τέλος πως μπορούμε να αυξήσουμε την αγάπη μας προς τον Διδάσκαλο και τον Θεό.

Πολλές φορές θεωρούμε την οικογένειά μας δεδομένη. Έχω τονί-

σει συχνά ότι συνήθως δείχνουμε μεγαλύτερο ενδιαφέρον και μιλάμε πιο ευγενικά στους απ' έξω, παρά στα μέλη της δικιάς μας οικογένειας. Μερικές φορές το θεωρούμε δεδομένο ότι η οικογένειά μας ξέρει ότι την αγαπάμε, όμως αρκετές φορές χρειάζεται να τους πούμε και να τους δείξουμε αυτό που νοιώθουμε. Όταν μιλάμε με τους συνεργάτες ή τους φίλους μας, συχνά είμαστε πιο ευγενικοί και μειλίχιοι με αυτούς παρά με το ταίρι ή τα παιδιά μας. Ποτέ δεν σταματάμε να προσέξουμε μήπως ο τόνος της φωνής μας ή τα λόγια που χρησιμοποιούμε πληγώνουν τα αισθήματά τους. Προσπαθούμε να δικαιολογήσουμε τις πράξεις μας λέγοντας ότι είχαμε άσχημη μέρα στο γραφείο ή ότι τα παιδιά μας με τις πράξεις τους μας χάλασαν τη διάθεση. Όμως, ανεξάρτητα από το πόσο ανιαρά νοιώθουμε όταν πάμε στη δουλειά, αν το αφεντικό ή ο προϊστάμενος μάς μιλήσουν, ποτέ δεν αφήνουμε να φανεί πως νοιώθουμε μέσα μας. Απαντάμε πάντα με σεβασμό και ευγένεια στη φωνή μας. Δεν αξίζουν και τα μέλη της οικογένειάς μας την ίδια αντιμετώπιση και συμπεριφορά;

Θα πρέπει να σκεφτόμαστε πώς νοιώθαμε όταν ήμαστε νιόπαντροι ή πόση συγκίνηση αισθανθήκαμε όταν κρατήσαμε στην αγκαλιά μας το νεογέννητο μωρό μας. Θα έπρεπε να θυμόμαστε τη στοργή που νοιώσαμε για τα μέλη της οικογένειάς μας, όταν η αγάπη μας γι' αυτούς μας χτύπησε για πρώτη φορά την πόρτα. Κάθε μέρα θα πρέπει να ανανεώνουμε την αγάπη μας. Κάθε μέρα θα πρέπει να προσπαθούμε στο έπακρο να εκφράζουμε την αγάπη μας στα μέλη της οικογένειάς μας. Θα πρέπει να σκεφτόμαστε τι να κάνουμε για να τους δείξουμε την αγάπη μας. Λίγες καλοσυνάτες λέξεις στον καθένα τους θα έχουν μεγάλη επίδραση και θα γεμίσει με χαρά την κάθε μέρα μας. Στο κάτω κάτω της γραφής, όπως λέει και το ρητό: «*το σπίτι είναι το λιμάνι μας*». Η οικιακή μας ζωή θα πρέπει να είναι μία όαση μέσα στη φουρτουνιασμένη θάλασσα του κόσμου. Αντί να επιτρέπουμε στον αέρα που λυσσομανάει να μπαίνει στο σπίτι μας, εμείς θα πρέπει να προστατέψουμε την οικογένειά μας μες στο απάνεμο λιμάνι της αγάπης μας.

Αν χρειαζόμαστε ένα πρότυπο για μια οικογενειακή ζωή γεμάτη αγάπη, θα πρέπει να κοιτάξουμε το παράδειγμα του Φιλεύσπλαχνου Διδασκάλου μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Από τη δικιά μου εμπειρία, μπορώ να σας πω ότι ήταν ο πιο τρυφερός πατέρας που κάποιος θα μπορούσε να έχει. Όταν μας μάθαινε τον τρόπο συμπεριφοράς και πώς να γίνουμε ένας ιδανικός άνθρωπος, το έκανε με άπειρη αγάπη.

Ήταν τόσο τρυφερός με τη μητέρα μου, εμένα και τον αδελφό μου! Επέβαλε πειθαρχία, αλλά πάντοτε μας έκανε να νοιώθουμε το πόσο πολύ νοιαζόταν για μας. Ανάμεσα στη δουλειά του γραφείου Του, την ποίηση και το μεγάλο όγκο των υπηρεσιών που πρόσφερε στον Διδάσκαλο Κιρπάλ Σινγκ, πάντοτε έβρισκε χρόνο για την οικογένειά του και μας έκανε να νοιώθουμε ιδιαίτεροι και ότι μας αγαπούσε βαθιά.

Εκτός από την ανανέωση των σχέσεων με την οικογένειά μας, χρειάζεται να δείχνουμε την εκτίμηση και τον σεβασμό μας στους φίλους μας. Ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλος μας έλεγε πως αν κάποιος έχει έστω κι έναν καλό φίλο στη ζωή του, είναι ευλογημένος. Όπως συμβαίνει και με την οικογένειά μας, συχνά θεωρούμε τους φίλους μας δεδομένους. Περιμένουμε να μας κάνουν τα χατίρια μας, ενώ συχνά τους φορτωνόμαστε και ζητάμε τη βοήθειά τους. Χρειάζεται όμως να τους εκφράζουμε τη βαθιά μας αγάπη και την εκτίμηση που τρέφουμε γι' αυτούς. Ποιοι άλλοι εκτός από τους φίλους μας θα έρθουν να μας σταθούν στο πρόβλημά μας, θα μας βοηθήσουν όταν νοιώσουμε θλίψη και θα ακούσουν με συμπόνια τις έγνοιες μας; Θα πρέπει να ανταποκρινόμαστε στη φιλία τους και να στεκόμαστε στο πλευρό τους όταν μας έχουν ανάγκη. Όπως λέει και το γνωμικό: «*Πριν μπορέσεις να έχεις κάποιο φίλο, πρέπει εσύ να μπορείς να είσαι φίλος*». Πολύ συχνά η εκτίμηση που τρέφουμε για τους φίλους μας δεν εκφράζεται, μέχρι να είναι πολύ αργά. Θα πρέπει να αναζητάμε τρόπους να εκφράζουμε την εκτίμηση προς τους φίλους μας, κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Όταν αναλογιζόμαστε πως πρέπει να εκφράζουμε την εκτίμηση που τρέφουμε στους άλλους, όλοι μας πολύ συχνά ξεχνάμε τους γείτονές μας. Ξέρω πως ειδικά στη Δύση, όπου οι άνθρωποι συχνά πηγαίνουν από τον ένα τόπο στον άλλο, δεν συναντιόνται πάντοτε με τους γείτονές τους. Αυτοί που μένουν σε μεγάλες πολυκατοικίες, συχνά δεν γνωρίζουν ποιος μένει δίπλα τους. Είναι κάτι απίστευτο, αλλά είναι αλήθεια. Οι γείτονές μας μπορεί να βρίσκονται αβοήθητοι στο διπλανό διαμέρισμα, υποφέροντας από τον πόνο, χωρίς κανείς να τους φροντίζει κι εμείς ίσως να μη το μάθουμε ποτέ. Αυτό το γεγονός περιγράφεται χαρακτηριστικά από τους στίχους του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Έχουμε φτάσει στα αστέρια και το φεγγάρι
Όμως αλίμονο! δεν πλησιάσαμε την καρδιά
του διπλανού μας.

Οι σύγχρονοι άνθρωποι είναι τόσο απομονωμένοι και εγωκεντρικοί, που δεν αφιερώνουν το χρόνο τους στο να μάθουν ποιοι μένουν δίπλα τους. Θα έπρεπε να βρούμε λίγο χρόνο και να πούμε ένα γεια στους ανθρώπους της διπλανής πόρτας. Θα έπρεπε να ζητήσουμε να μάθουμε πώς νοιώθουν. Μια καλή κουβέντα, μια σύντομη εγκάρδια συζήτηση έχει μεγάλη αξία. Δεν μας κοστίζει τίποτα να προσφέρουμε ένα χέρι βοήθειας. Αν νοιώθουμε πολυάσχολοι, δεν έχουμε παρά να ρίξουμε μια ματιά στη ζωή του Φιλεύσπλαχνου Διδασκάλου μας, που ήταν ο πλέον πολυάσχολος άνθρωπος. Κι όμως έβρισκε χρόνο για τους γείτονές του. Θυμάμαι που οργάνωνε ακόμη και συγκεντρώσεις γονέων και παιδιών για τις οικογένειες της γειτονιάς, προκειμένου να μπορέσουν να βρεθούν και να πάνε και εκδρομές όλοι μαζί. Φερόταν στους γείτονές του σαν να ήταν μέλη της δικιάς του οικογένειας. Ακόμα κι όταν μετακόμισε από το σπίτι του στο Λαξμιμπάι Ναγκάρ, στο Κιρπάλ Άσραμ, οι παλιοί του γείτονες έρχονταν να τον συναντήσουν και να του εκφράσουν πόσο τους έλειπε. Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι κι εμείς έχουμε την ίδια επιρροή στους γείτονές μας;

Θα πρέπει να μάθουμε τους γείτονές μας κι αν ήδη τους ξέρουμε, θα πρέπει να τους κάνουμε να νοιώσουν ότι τους αγαπάμε και τους νοιαζόμαστε. Δεν θα έπρεπε να τρέχουμε στους γείτονές μας μόνο όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα. Θα έπρεπε να τους καλημερίζουμε με αγάπη όποτε μπορούμε και να προσφέρουμε τη βοήθειά μας όταν περνούν δυσκολίες. Με αυτό τον τρόπο θα διευρυνθεί η καρδιά μας και θα περιλαμβάνει όλους από την οικογένεια μέχρι τους γείτονές μας. Πώς μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα πετύχουμε την ενότητα του κόσμου, αν δεν έχουμε πετύχει να είμαστε ενωμένοι στη γειτονιά μας;

Κάθε μέρα πηγαίνουμε στη δουλειά και στο γραφείο μας. Με τους συνεργάτες μας περνάμε την περισσότερη ώρα κάθε μέρα, παρά με οποιονδήποτε άλλο. Σε πολλές περιπτώσεις περνάμε σαράντα ή περισσότερες ώρες κάθε εβδομάδα με τους συναδέλφους μας. Συχνά πιεζόμαστε από διάφορα πράγματα στον τόπο εργασίας μας. Αν όμως πηγαίνουμε στη δουλειά με εύθυμη διάθεση, βοηθάμε όσους βρίσκονται εκεί, απ' τους προϊσταμένους μέχρι τους συναδέλφους και τους υφισταμένους και μπορούμε να μετατρέψουμε σε παράδεισο τον τόπο εργασίας μας. Μπορούμε να βοηθήσουμε να αναπτερωθεί το ηθικό τους. Θα έπρεπε να προσπαθούμε να αφουγκραζόμαστε τα προβλήματα των άλλων και να τους προσφέρουμε τη βοήθειά μας.

Όταν δουλεύουμε μαζί με άλλους, θα πρέπει να εργαζόμαστε με αγάπη και κατανόηση.

Συχνά πιάνουμε τον εαυτό μας να είναι εγκάρδιος κι ευγενικός όταν μας μιλάει ο διευθυντής μας. Συμφωνούμε με οτιδήποτε μας λένε και δείχνουμε το καλύτερό μας πρόσωπο. Όταν όμως πολλοί άνθρωποι απευθύνονται στον υφιστάμενό τους μιλούν απότομα, με σκληρό τρόπο κι έναν αέρα υπεροχής. Ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός, μας έδινε τα καλύτερα μαθήματα για να είμαστε ιδανικοί επαγγελματίες. Μας δίδασκε ότι θα έπρεπε να μιλάμε τρυφερά στον καθένα, ακόμα και στους υφισταμένους μας. Ήταν το ιδανικό παράδειγμα γι' αυτό το μάθημα. Ήταν ανώτερος κρατικός διοικητικός παράγοντας στην Ινδία κι όμως το γραφείο του ήταν ανοιχτό και για τον τελευταίο εργάτη.

Οι περισσότεροι άνθρωποι στις κατώτερες βαθμίδες της ιεραρχίας μπορούσαν να μιλήσουν μόνο με τη γραμματεία αυτών που ήταν στις ανώτερες βαθμίδες. Κι όμως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ αντιμετώπιζε όλους τους ανθρώπους σαν ίσους. Όταν βγήκε στη σύνταξη πολλοί εργάτες έκλαψαν και ανέφεραν πως: «*Αυτός ήταν ο μόνος ανώτερος κρατικός λειτουργός που μας επέτρεπε να μπούμε στο γραφείο του.*»

Όταν πηγαίνουμε στη δουλειά μας θα πρέπει να φερόμαστε σε όλους σαν να είμαστε ίσοι και να δείχνουμε σεβασμό και εκτίμηση στους πάντες. Θα έπρεπε η κάθε μέρα στη δουλειά μας να είναι σαν να ξαναβρισκόμαστε μετά από καιρό με τους παλιούς μας φίλους. Θα έπρεπε να χαιρετάμε τους άλλους με πλατύ χαμόγελο και με ένα καλό λόγο στο στόμα. Θα διαπιστώσετε πόσο ευχάριστη μπορεί να γίνει η ατμόσφαιρα στο γραφείο μας.

Άλλη μια ομάδα ανθρώπων στους οποίους θα πρέπει να φερόμαστε με τρυφερότητα και αγάπη είναι οι άλλοι Σατσάνγκι, τα αδέρφια μας στο δρόμο της επιστροφής στον Θεό. Ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός μας εργάστηκε σκληρά για να καλλιεργηθεί ένα αίσθημα αγάπης ανάμεσα στους αδελφούς και τις αδελφές μας που βρίσκονται στο Μονοπάτι. Επιθυμούσε να θεωρούμε τους άλλους ως παιδιά του ίδιου με μας Πατέρα. Αν προσδοκάμε όλοι οι άνθρωποι σε όλο το κόσμο να δούμε το Φως του Θεού μέσα στον καθένα μας, εμείς που το γνωρίζουμε καλύτερα, εμείς που βλέπουμε το Εσωτερικό Φως, θα έπρεπε να αντιμετωπίζουμε τον καθένα σαν αδερφό μας. Όπου πήγα, έχω προτείνει στους αντιπροσώπους κάθε Σάτσανγκ να οργανώσουν επιτροπές πρόνοιας για να αρχίσουν οι άνθρωποι να ενδιαφέρονται

για την ευημερία των άλλων. Αν κάποιος Σατσάνγκι δεν παρακολουθεί τα Σάτσανγκ, εμείς θα πρέπει να τον συναντήσουμε για να δούμε τι προβλήματα έχει. Αν χρειάζεται κάποια βοήθεια θα πρέπει να του προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας. Χρειάζεται να αντανακλούμε την αγάπη του Διδασκάλου μας ο ένας στον άλλον.

Αν μπορέσουμε να μετατρέψουμε το δικό μας Σάτσανγκ σε μια κατοικία αγάπης, τότε όλοι οι καινούριοι αναζητητές θα νοιώθουν χαρά και ηρεμία όταν περνούν το κατώφλι του. Πρέπει να καλωσορίζουμε κάθε νέο Σατσάνγκι σαν ένα από καιρό χαμένο αδελφό μας. Πρέπει να τους φερόμαστε σαν μέλη της δικιάς μας οικογένειας. Πρέπει να τους δείχνουμε το ενδιαφέρον μας και να τους κάνουμε να νοιώθουν ευπρόσδεκτοι. Θα πρέπει να κρατάμε επαφή μαζί τους, να τους ενημερώνουμε για τις μελλοντικές δραστηριότητες του Σάτσανγκ και να τους προσκαλούμε, ακόμα και σε ένα προσωπικό επίπεδο, στα σπίτια ή τις συγκεντρώσεις μας. Οι φρεσκομυημένοι χρειάζονται μεγάλη στοργή και φροντίδα. Μοιάζουν με εύθραυστα δεντράκια που χρειάζονται πολύ νερό και προστασία από τους ανέμους και τις καταιγίδες. Θα πρέπει να τους προσφέρουμε βοήθεια και καθοδήγηση. Θα πρέπει να έχουν τις ευκαιρίες να συζητήσουν με τους παλιότερους μυημένους και να εκφράσουν τις απορίες για τα θέματα που τους απασχολούν. Θα πρέπει να νοιώθουν, κάθε φορά που πηγαίνουν στο Σάτσανγκ, σαν να πηγαίνουν σε μια οικογενειακή συγκέντρωση όπου τους αγαπούν και τους λατρεύουν.

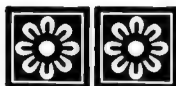
Σε ό,τι αφορά τον Διδάσκαλό μας, θα πρέπει επίσης να θεωρούμε την κάθε μέρα σαν μία ευκαιρία να αναθερμάνουμε την αγάπη μας γι' Αυτόν. Πρέπει να αρχίζουμε την κάθε μέρα μας με ένα πνεύμα αγάπης και ευγνωμοσύνης για τον Διδάσκαλό μας. Πρέπει να αποφασίσουμε κάθε μέρα να τον αγαπάμε πιο απόλυτα και να ακολουθούμε τα διδάγματά του με μεγαλύτερη ακρίβεια και θα πρέπει να εκφράζουμε την αιώνια ευγνωμοσύνη μας για την αγάπη Του. Αν κάνουμε αυτά τα πράγματα, κάθε μέρα, θα ξανασμίγουμε μαζί Του. Θα μας εμφανιστεί Εσωτερικά στην απαστράπτουσα Ακτινοβόλο μορφή Του και θα μας οδηγήσει στα ανώτερα επίπεδα.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τον διαλογισμό μας ούτε για μια μέρα. Θα πρέπει να λατρεύουμε την ώρα που αφιερώνουμε σε διαλογισμό, γιατί είναι η ώρα που τον συναντάμε, που ανανεώνουμε την αγάπη μας γι' Αυτόν.

Θα πρέπει να θεωρούμε πολύτιμη κάθε στιγμή που μπορούμε να

βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, που παίρνουμε την ντάρσαν του και τη χάρη του. Αυτές είναι οι πλέον πολύτιμες στιγμές που μπορούμε να βιώσουμε και θα πρέπει να τις κουβαλάμε στην καρδιά μας για πάντα.

Ας γίνει η κάθε μέρα μια αφορμή να ξανασμίξουμε και να ανανεώσουμε τη αγάπη μας για την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες, τους συνεργάτες, τους αδελφούς Σατσάνγκι και τους νέους μας αδελφούς στο Μονοπάτι. Αν το κάνουμε, αν μπορέσουμε να ακολουθήσουμε τα διδάγματα και τις συμβουλές του Διδασκάλου μας: να αφιερώνουμε χρόνο σε διαλογισμό και να κρατάμε το ημερολόγιο αυτοενδοσκόπησης, τότε ο ίδιος ο Θεός θα φροντίσει για την αιώνια επανένωσή μας μαζί Του.



Η ΕΙΡΗΝΗ ΑΡΧΙΖΕΙ ΜΕ ΕΣΕΝΑ

Η ακόλουθη είναι η επίσημη ομιλία που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ στο κοινοβούλιο των θρησκειών του κόσμου, το 1993 στο Σικάγο και είχε τίτλο "Peace begins with You"

Πριν δύο δεκαετίες στο μήνυμά του "Παγκόσμια ειρήνη στην ατομική εποχή", ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, διατύπωσε τις βασικές αρχές για την επίτευξη και διατήρηση της παγκόσμιας ειρήνης. Το τέλος του ψυχρού πολέμου αναπτερώνει τώρα τις ελπίδες της ανθρωπότητας για διαρκή ειρήνη. Σήμερα σας παρουσιάζω ένα σχέδιο που εμπνεύστηκε για την ειρήνη ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, ο εισηγητής του πρώτου Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου, του οποίου η επέτειος των εκατό χρόνων απ' τη γέννησή του γιορτάζεται αυτό το χρόνο από εκατομμύρια ανθρώπους σ' ολόκληρο τον κόσμο.

Οι ελπίδες μας για ειρήνη παραμένουν αναπάντητες. Οι μετά τον ψυχρό πόλεμο των υπερδυνάμεων, συγκρούσεις συνεχίζονται ανάμεσα στα έθνη, ανάμεσα στις θρησκευτικές ομάδες, στις πόλεις και στις γειτονιές μας, στις οικογένειές μας και το σημαντικότερο μέσα μας. Πόλεμος, βία, αδικία, αδιαλλαξία και καταπίεση συνεχίζονται παρά τις καλύτερες προσπάθειές μας. Οι προσπάθειες από τα παγκόσμια φόρουμ που σχεδιάστηκαν για να ξεριζώσουν τη βία, δεν στέφθηκαν με επιτυχία. Σήμερα, οι άνθρωποι, παντού, στρέφονται προς τους πνευματικούς και θρησκευτικούς ηγέτες για καθοδήγηση, για λύσεις, για ελπίδα, για ειρήνη και για ενότητα.

Αυτό το Κοινοβούλιο των Θρησκειών του Κόσμου, για άλλη μια φορά το 1993, είχε συνέλθει για να αναζητήσει συνολικά μια λύση στα επίμονα προβλήματα που μαστίζουν τον πλανήτη μας. Προσκληθήκαμε για να συζητήσουμε και να προτείνουμε λύσεις για τον νέο

αιώνα, ή μάλλον τη νέα χιλιετία. Προβλήματα των οποίων η λύση θα επιτρέψει την πραγματοποίηση της διαρκούς παγκόσμιας ειρήνης και ενότητας των ανθρώπων. Προς την κατεύθυνση αυτών των στόχων, την πραγματοποίηση δηλαδή της παγκόσμιας ειρήνης και της ενότητας του ανθρώπου, θα ήθελα να προτείνω στο κοινοβούλιο να αναλογιστεί τα εξής:

Όταν ο Σουάμι Βιβεκανάντα έφερε τη φιλοσοφία της Ανατολής στη Δύση το 1893, παρουσίασε με τόλμη, αν και ταπεινά, μια πραγματική πρόκληση. Είπε ότι η αλήθεια είναι μία και ότι είναι σαν το φως που δημιουργείται από διαφορετικά χρώματα. Το μήνυμά του ήταν ότι η ίδια αλήθεια βρίσκεται κρυμμένη στην καρδιά κάθε θρησκείας, αλλά εκφράζεται διαφορετικά απ' τους ανθρώπους σ' όλο τον κόσμο εξαιτίας των διαφορετικών εξωτερικών χαρακτηριστικών τους. Δύο παγκόσμιοι πόλεμοι, ο ψυχρός πόλεμος και εκατοντάδες θρησκευτικοί πόλεμοι απ' την εποχή του Σουάμι Βιβεκανάντα αποδεικνύουν ότι ακόμα δεν έχουμε αναγνωρίσει την ουσιώδη ενότητά μας. Ο καθένας μας οφείλει να κοιτάξει βαθιά μέσα του για να βρει αυτή την κατεύθυνση και να προσευχηθεί με ειλικρίνεια στον Παντοδύναμο Θεό να είναι ο αρωγός του σ' αυτή την πραγματοποίηση.

Οι προσπάθειες να επιβληθεί η ενότητα και η ειρήνη από κυβερνήσεις και κοινωνικά κινήματα έχουν αποτύχει. Επομένως, από το δικό μας πρίσμα, η λύση για την επίτευξη παγκόσμιας ειρήνης εξαρτάται αρχικά από την επίτευξη Εσωτερικής ειρήνης σε κάθε άνθρωπο μέσα στον κόσμο. Αυτή ήταν και είναι η αληθινή πρόκληση που ανέδειξε ο Σουάμι Βιβεκανάντα. Εμείς προτείνουμε επομένως, όλοι οι θρησκευτικοί και πνευματικοί ηγέτες να δεσμευτούν για ακατάπαυστη αναζήτηση της Εσωτερικής ειρήνης τόσο για τους ίδιους, όσο και για τους οπαδούς τους. Είναι μόνο όταν κάθε άτομο πετύχει Εσωτερική ειρήνη, που θα δούμε διαρκή ειρήνη στον κόσμο.

Η μέθοδος για την απόκτηση εσωτερικής ειρήνης είναι η ίδια για όλες τις θρησκείες και τις πνευματικές ομάδες και στη πραγματικότητα βρίσκεται στη ρίζα κάθε μεγάλου θρησκευτικού και πνευματικού κινήματος. Έγκειται στο να υψωθούμε πάνω από το φυσικό σώμα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, να έρθουμε σε επαφή με το Θείο ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που εκπορεύεται από τον Θεό και ακολουθώντας το προς τα άνω, να υψωθούμε, περνώντας μέσα από τα διάφορα επίπεδα της Δημιουργίας. Τελικά θα πρέπει να συγχωνευτούμε ξανά και να γίνουμε ένα με τον Δημιουργό και αυτή

δεν είναι μια αλληγορική ή μια διανοητική διαδικασία, αλλά είναι μια επιστημονική μέθοδος με επαληθεύσιμα αποτελέσματα. Η συγχώνευση με τον Κύριο είναι η πραγματική επιστήμη της πνευματικότητας και είναι επομένως η ουσία όλων των θρησκειών και των πνευματικών συστημάτων. Ο διαλογισμός μπορεί να εξασκηθεί από τον καθένα: από πιστούς ή άθεους, από φτωχούς ή πλούσιους, από ασθενείς ή υγιείς, είτε είναι νέοι είτε γέροι. Ο διαλογισμός είναι ένα δώρο του Θεού προς τον καθένα.

Ποια είναι λοιπόν η σχέση μεταξύ του διαλογισμού και της παγκόσμιας ειρήνης και πώς αυτό συνδέεται με την πρόκληση που απηύθυνε πριν εκατό χρόνια ο Σουάμι Βιβεκανάντα;

«*Η θρησκευτική εμπειρία*», λέει ο Πλωτίνος, «*βρίσκεται στην ανακάλυψη του αληθινού μας σπιτιού, από τη εξορία*», εννοώντας την προσκυνήτρια ψυχή, για την οποία το Βασίλειο του Θεού είναι, προς το παρόν, μια χαμένη επαρχία.

Αυτοί οι φιλόσοφοι δεν έχουν πει κάτι καινούριο. Έχουν απλώς επαναλάβει με το δικό τους τρόπο τις χιλιοειπωμένες προαιώνιες αλήθειες σχετικά με τη γνώση του Υπερπέραν, αναφορές τις οποίες βρίσκουμε, σε περιεκτική μορφή, σ' όλες τις Γραφές του κόσμου. Για παράδειγμα στη Χριστιανική Θεολογία ο Απ. Παύλος είπε: «*Θνήσκω καθημερινώς.*» Ο Τόμας Κέμπις έχει πει: «*Μάθετε να πεθαίνετε, έτσι ώστε να αρχίσετε να ζείτε.*» Αυτά τα αποσπάσματα αναφέρονται στη διαδικασία της υπέρβασης της σωματικής συνειδητότητας ενώ ζούμε. Όταν υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, όταν διασχίζουμε τα επίπεδα της Δημιουργίας και ξαναενωνόμαστε με τον Θεό γεμίζουμε απόλυτα με ειρήνη και αρμονία. Δεν ζούμε μόνο εμείς οι ίδιοι μια πιο ευτυχισμένη και ισορροπημένη ζωή, εισπράττοντας την χαρά της αγάπης του Θεού, αλλά αρχίζουμε να ακτινοβολούμε την ειρήνη και την χαρά που βιώνουμε και σ' αυτούς που είναι γύρω μας. Αρχίζουμε να βλέπουμε όλους τους άλλους και όλες τις μορφές ζωής σαν μέρη του Θεού. Μιας και δούμε το Υπερβατικό Φως του Θεού και συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό το Φως είναι μέσα σ' όλους τους ανθρώπους και σ' όλα τα πλάσματα, ποτέ ξανά δεν θα πληγώσουμε κανένα, ποτέ ξανά δεν θα μιλήσουμε άσχημα σε κανένα, ποτέ ξανά δεν θα σκεφτούμε κακό για κανέναν. Σ' αυτό το σημείο ο χιλιοειπωμένος Χρυσός Κανόνας δεν γίνεται απλώς και μόνο μια ηθική επιταγή, αλλά ένας τρόπος ζωής. Βιώνουμε την ειρήνη μέσα μας και ο κόσμος γίνε-

ται ειρηνικός γιατί οι κάτοικοί του είναι γαλήνιοι.

Σύγχρονοι άγιοι όπως ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, οι οποίοι κατά τη διάρκεια αυτού του αιώνα δίδαξαν τις αρχές της Επιστήμης της Πνευματικότητας, κατέστησαν ευρύτατα προσιτές στην ανθρωπότητα τις οδηγίες του διαλογισμού και εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι ωφελήθηκαν απ' αυτές. Σύμφωνα με τις οδηγίες διαλογισμού που μας έδωσαν, καθόμαστε σε μια οποιαδήποτε αναπαυτική στάση θέλουμε και μετά κλείνουμε τα μάτια μας. Στη συνέχεια εστιάζουμε την προσοχή μας σ' ένα σημείο, γνωστό σαν «Έδρα της ψυχής» ή «Τρίτος Οφθαλμός», που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Η *προσοχή* μας, που είναι η "*εξωτερική έκφραση της ψυχής*", φυσιολογικά συγκεντρώνεται στο φυσικό μας σώμα, στις σκέψεις μας και τον κόσμο έξω. Όσο καιρό συγκεντρώνεται σ' αυτά τα εξωτερικά πράγματα που την αποσπούν, δεν έχει επίγνωση των πνευματικών βασιλείων Εσωτερικά. Με τη βοήθεια όμως ενός πνευματικού Ειδήμονα, η προσοχή μας αρχίζει να εστιάζεται στην «Έδρα της ψυχής» και τότε αρχίζουμε να βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα μας. Καθώς κοιτάζουμε "*Εσωτερικά*" με τον "*Εσωτερικό μας οφθαλμό*" θα δούμε διάφορα χρωματιστά φώτα και πολλές άλλες Εσωτερικές θεάσεις. Καθώς η συγκέντρωσή μας βελτιώνεται, αποκτάμε την ικανότητα να υπερβαίνουμε το φυσικό μας σώμα και να εξερευνούμε περιοχές ομορφιάς, Θείου Φωτός και αγάπης, πέραν του φυσικού κόσμου. Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση που έγινε το 1982, οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι ανέφεραν ότι είχαν παραθανάτιες εμπειρίες όταν πέθαναν κλινικά, αλλά το θαύμα της ιατρικής τους επανάφερε στη ζωή. Όση ώρα το σώμα τους εθεωρείτο νεκρό, αυτοί οι άνθρωποι βίωναν την ύπαρξή τους σαν να ήταν πάνω απ' το φυσικό σώμα και παρατηρούσαν τους γιατρούς να προσπαθούν να τους επαναφέρουν στη ζωή. Στη συνέχεια μπήκαν σε ένα τούνελ και βυθίστηκαν σ' ένα κόσμο φωτός. Εκεί τυλίχτηκαν από ένα Φως το οποίο ακτινοβολούσε περισσότερη αγάπη απ' όση είχαν βιώσει ποτέ στο παρελθόν. Ένοιωθαν τόση ηρεμία και μακαριότητα σ' αυτό τον τόπο του Φωτός που δεν επιθυμούσαν να επιστρέψουν στο φυσικό τους σώμα. Όταν κάποτε επέστρεψαν, η παραθανάτια αυτή εμπειρία που είχαν τους μεταμόρφωσε την ζωή. Έγιναν περισσότερο γαλήνιοι και η υπόλοιπη ζωή τους ήταν γεμάτη αγάπη. Η παραθανάτια εμπειρία μεταφέρει αυτόν που τη βιώνει στο κατώφλι μιας ανώτερης περιοχής ύπαρξης. Αλλά μέσω του διαλο-

γισμού, ο άνθρωπος μπορεί να βιώσει τα ακόμα υψηλότερα βασίλεια πνευματικότητας. Βασίλεια ολοένα αυξανόμενης αγάπης, χαράς και Θείου φωτός. Τελικά, μέσα από τον διαλογισμό καταλήγουμε σε μία αμιγώς πνευματική περιοχή όπου η ψυχή βιώνει την αρχέγονη δόξα της. Η ψυχή στο σημείο αυτό έχει απαλλαγεί απ' τα καλύμματα του νου, της ύλης και της απατηλότητας. Είναι εδώ που η ψυχή συγχωνεύεται με τον Θεό και πραγματοποιεί τη Θέωση, την αυθεντική εκείνη κατάσταση της ολοκληρωτικής συνειδητότητας, μακαριότητας και ταύτισης με το Φως. Είναι εδώ που σαν ψυχές επιστρέφουμε στην πρωταρχική μας ενότητα.

Όλοι οι μεγάλοι άγιοι και μύστες χρησιμοποίησαν μια μέθοδο εσωστροφής για να βρουν τον αληθινό τους εαυτό. Στις διάφορες Γραφές η διαδικασία αυτή αναφέρεται σαν προσευχή ή σιωπηλή προσευχή, ενόραση, λατρεία, αυτοσυγκέντρωση, διαλογισμός κλπ. Όπως κι αν ονομάζεται η διαδικασία αυτή, είναι η ίδια. Πρέπει να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας μέσα μας, στο Φως και τον Ήχο του Θεού. Είναι το Φως και ο Ήχος του Θεού που βρίσκουμε στον πυρήνα κάθε εγκόσμιας θρησκείας. Στην πραγματικότητα, είναι αυτή η ίδια η ουσία και η κοινή ρίζα όλων των θρησκειών. Αυτό είναι το Θείο Ρεύμα που εκπορεύεται από τον Θεό και είναι γνωστό, για παράδειγμα στις Βέδες σαν *Τζιότι* και *Σρούτι*, στις Ουπανισάδες σαν *Ναντ*, στην Αγία Γραφή σαν *Λόγος* ή *Άγιο Πνεύμα*, στους Σούφι σαν *Σαούτ-ε-Σαρμάντι*, στις Μουσουλμανικές γραφές σαν *Κάλμα* και στους Θεοσοφιστές σαν *Φωνή της Σιγής*. Αυτό το ρεύμα έρχεται απ' τον Θεό και έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία. Όπως πολύ όμορφα είπε ο Σουάμι Βιβεκανάντα, αναφερόμενος στην ομιλία του στον Σαίξπηρ: «*Το τριαντάφυλλο όπως κι αν το ονομάσεις, μυρίζει πάντα το ίδιο γλυκά.*»

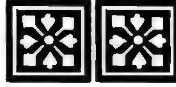
Είναι η δικιά μας ιερή ευθύνη, κύριοι σύνεδροι, ως θρησκευτικοί και πνευματικοί ηγέτες του κόσμου, να ασκήσουμε και να τελειοποιήσουμε την τεχνική του διαλογισμού και να μεταμορφώσουμε τον εαυτό μας μέσω της επικοινωνίας με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Μόνο τότε, η αυτοαναμόρφωση, για την οποία μιλούσε ο Σουάμι Βιβεκανάντα, θα γίνει πραγματικότητα. Μεταμορφώνοντας τα άτομα, μεταμορφώνουμε τις οικογένειες. Μεταμορφώνοντας τις οικογένειες, μεταμορφώνουμε τις κοινωνίες. Μεταμορφώνοντας τις κοινωνίες, μεταμορφώνουμε τα έθνη. Μεταμορφώνοντας τα έθνη, μεταμορφώνουμε τον κόσμο. Ένας μεταμορφωμένος κόσμος, μεταμορφώνει το σύμπαν. Αν είχαμε χρησιμοποιήσει σαν εργαλείο τη δύναμη του

διαλογισμού που μεταμορφώνει την εποχή που έζησε ο Σουάμι Βιβεκανάντα, σήμερα θα γιορτάζαμε την παγκόσμια ειρήνη και την ενότητα των ανθρώπων, αντί να τις αναζητάμε. Όταν οι άνθρωποι όλων των θρησκειών, σ' ολόκληρο τον κόσμο, βιώσουν αυτήν την μεταμόρφωση, τότε θα δούμε την ανατολή της "Χρυσής Εποχής". Τότε θα σεβόμαστε τους συνανθρώπους μας, οι έριδες και τα μίση θα εξαφανιστούν από τον πλανήτη και η ειρήνη θα βασιλέψει.

Ένα πρακτικό βήμα που πρέπει να γίνει είναι η εκπαίδευση των νέων. Τα παιδιά, σήμερα, με τραγικό τρόπο παραμελούνται. Για να αναπτύξουμε την πνευματική πλευρά των ανθρώπων, είναι κρίσιμο να αρχίσει σε μικρή ηλικία η συνειδητοποίηση των βασικών αρχών της πνευματικότητας. Στο σχολικό πρόγραμμα πρέπει να περιληφθούν ώρες στις οποίες οι μαθητές να διδάσκονται πως να γίνουν άνθρωποι που να αγαπούν και να νοιάζονται για τους άλλους. Αν, ταυτόχρονα, τα παιδιά αφιερώνουν χρόνο σε διαλογισμό για να βρουν τους Θείους θησαυρούς Εσωτερικά, τότε τα παιδιά του πλανήτη μας θα συνειδητοποιήσουν τη δικιά τους ενότητα. Συμπερασματικά, η κατάκτηση της Εσωτερικής ειρήνης από τον καθένα σε ατομικό επίπεδο είναι το κλειδί και η αναγκαία προϋπόθεση για αγάπη, ενότητα και ειρήνη σ' ολόκληρο τον κόσμο. Ως ηγέτες που συμμετέχουν σε θρησκευτικές και πνευματικές κοινότητες, είναι δικιά μας ευθύνη να μάθουμε να εσωστρεφόμαστε, να μπούμε μέσα μας και να δούμε το Εσωτερικό Φως και να ακούσουμε τον Εσωτερικό Ήχο. Αυτό θα φέρει την ειρήνη στον γεμάτο προβλήματα κόσμο μας. Αν είμαστε δάσκαλοι χρειάζεται να έχουμε Εσωτερική εμπειρία από πρώτο χέρι, έτσι ώστε να μπορέσουμε με αυθεντικό τρόπο να διδάξουμε τους άλλους πώς να πετύχουν το ίδιο. Διαφορετικά, το μόνο που προσφέρουμε είναι θεωρητική και διανοητική γνώση μέσα από βιβλία. Το έργο που είναι μπροστά μας είναι δύσκολο αν εγώ «δεν θέλω να αρχίσω από εμένα» και εσύ «δεν θέλεις να αρχίσεις από εσένα».

Από αυτό το κοινοβούλιο θα εξαχθούν και θα ανακοινωθούν χρήσιμα και θετικά συμπεράσματα που θα αφορούν τα σημερινά κρίσιμα ζητήματα. Γι' αυτό όλοι μας πρέπει να προσευχηθούμε να κατορθώσουμε να βιώσουμε τον Θεό, πρώτα εμείς οι ίδιοι, και στη συνέχεια να πούμε: «*Ω! Κύριε! Ας υπάρξει ειρήνη στη γη κι ας αρχίσει αυτή από εμένα.*»

Είθε ο Παντοδύναμος Θεός να μας βοηθήσει να κατορθώσουμε αυτό τον τελικό στόχο.



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΠΙΟ ΥΓΙΗ ΖΩΗ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία, με τίτλο "Meditation for a Healthier Life", στο Δελχί και στο Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ στην Ουάσιγκτον

Ένας άντρας που είχε πόνους στο στομάχι του, επισκέφτηκε το γιατρό του για να του δώσει κάποια θεραπεία για να ανακουφιστεί. Ο γιατρός τον ρώτησε για το τι άλλα συμπτώματα παρουσίαζε, τον εξέτασε λεπτομερώς και ζήτησε να μάθει αν αντιμετώπιζε προβλήματα στην προσωπική του ζωή ή στη δουλειά του. Ο άντρας τού εξήγησε ότι ανησυχούσε για κάποια περιστατικά που είχαν συμβεί με το αφεντικό και τους συνεργάτες του στη δουλειά. Ο γιατρός τότε τον ρώτησε αν υπήρχε κάτι που θα μπορούσε να κάνει προκειμένου να αλλάξει αυτό που είχε συμβεί. «*Όχι*», απάντησε ο άντρας και συνέχισε: «*Έχει τελειώσει, αλλά συνεχίζει να με απασχολεί*». Ο γιατρός τότε τού είπε: «*Άκου να δεις. Δεν υπάρχει κάτι που μπορείς να κάνεις για το παρελθόν. Γιατί επιτρέπεις στον εαυτό σου να επανέρχεται σε αυτό το περιστατικό ξανά και ξανά σαν να είναι παλιά ταινία; Κλείσε αυτό το κεφάλαιο και προχώρα. Αναστατώνεις τον εαυτό σου και το στομάχι σου με κάτι που δεν μπορείς να αλλάξεις*». Του έγραψε τέλος κάποια φάρμακα και τον συμβούλεψε να ξεχάσει το παρελθόν για να επισπεύσει τη θεραπεία του στομαχιού του.

Ο επόμενος ασθενής που είδε ο γιατρός ήταν μια γυναίκα, που παραπονιόταν για ημικρανίες. Και πάλι ο γιατρός εξέτασε τα συμπτώματά της και τη ρώτησε αν υπήρχε κάτι στη ζωή της που την προβλημάτιζε. Η γυναίκα τού εξήγησε ότι ανησυχούσε για κάποιες αποφάσεις που έπρεπε να πάρει. Φοβόταν μήπως πάρει λανθασμένες αποφάσεις για τη μελλοντική πορεία της ζωής της. Τονίζοντάς της ότι

πιθανώς αυτό ήταν που της προκαλούσε τους πονοκεφάλους συνέχισε: «*Κοίταξε, υπάρχουν δύο βασικές επιλογές που μπορείς να κάνεις για τις μελλοντικές σου πράξεις. Οι πιθανότητες να πάρεις τη σωστή απόφαση είναι πενήντα-πενήντα. Αν πάρεις μια απόφαση που στην πορεία αποδειχτεί λανθασμένη, εξακολουθείς να έχεις τη δυνατότητα να επανορθώσεις. Διορθώνοντας τα πράγματα, πάλι έχεις πενήντα τοις εκατό πιθανότητες να πάρεις τη σωστή απόφαση. Καμιά απόφαση δεν είναι τόσο αμετάκλητη που να μην μπορείς να τη διορθώσεις. Αντί να ανησυχείς για αυτό, φτιάξε ένα κατάλογο με τις δυνατότητες που έχεις, ζύγισε τα υπέρ και τα κατά κάθε μιας απόφασης και πράξε ανάλογα. Το να στεναχωριέσαι και να ανησυχείς για το τι να κάνεις δεν θα σε βοηθήσει. Ανάλυσε την κατάσταση και πράξε ανάλογα. Μετά προχώρα βήμα - βήμα*».

Όταν ο γιατρός επέστρεψε σπίτι του, συλλογίστηκε αυτό που πολλές φορές συνέβαινε στους ασθενείς του. Συνειδητοποίησε πόσες πολλές από τις αρρώστιες που παρουσίαζαν οι πελάτες του, οφείλονταν στην ανησυχία. Οι άνθρωποι είτε ανησυχούν για το παρελθόν, που δεν μπορεί να αλλάξει, είτε ανησυχούν για το μέλλον, που δεν έχει έρθει ακόμα. Πολλοί ανησυχούν για προβλήματα που προεξοφλούν ότι θα προκύψουν ή φοβούνται για πράγματα που τελικά δεν θα υλοποιηθούν. Πολλοί λένε ότι: «*Η βιασύνη και η ανησυχία σκοτώνουν τον άνθρωπο*» και αυτό είναι αλήθεια. Πολλές από τις αρρώστιες μας προκαλούνται από στρες και οφείλονται σε νοητικά, ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Ένα πράγμα είναι σίγουρο στη ζωή, ότι πάντοτε υπάρχουν προβλήματα. Υπάρχει επίσης ο νόμος του Μέρφυ, που λέει ότι: «*Αν κάτι είναι να πάει στραβά, θα πάει στραβά και θα πάει στραβά τη χειρότερη ώρα!*» Όλοι το έχουμε δει να συμβαίνει κάποια στιγμή στη δικιά μας ζωή! Δεν φαίνεται να υπάρχει κανείς που να μην γνώρισε προβλήματα στη ζωή του.

Η καθημερινή μας ζωή είναι γεμάτη προβλήματα και όταν λύσουμε ένα πρόβλημα, αμέσως μετά ξεπηδάει ένα καινούριο. Μπορεί να αγωνιζόμαστε να τα φέρουμε βόλτα οικονομικά, μέχρι που έρχεται τελικά η μέρα που παίρνουμε αύξηση. Τότε όμως ανακαλύπτουμε ότι έχει χαλάσει το αυτοκίνητό μας και τα επιπλέον χρήματα πρέπει να πάνε για την επισκευή του ή για να την αγορά καινούριου. Όταν τακτοποιηθεί και αυτό το πρόβλημα, κάποιος μέσα στην οικογένειά μας ενδεχομένως να αρρωστήσει. Μαζί μ' αυτό, ίσως να προκύψει

πρόβλημα στη σχέση μας με έναν από τους συνεργάτες μας. Πάνω που τα πράγματα αρχίζουν να στρώνουν, η σκεπή του σπιτιού μας ξαφνικά αρχίζει να στάζει και πρέπει να επισκευαστεί. Έτσι συχνά αναρωτιόμαστε αν θα υπάρξει ποτέ κάποια μέρα στη ζωή μας που να μην έχουμε προβλήματα.

Κανείς δεν είπε ότι η ζωή είναι εύκολη ή ότι τα πάντα θα είναι τέλεια. Το θέμα είναι το πώς εμείς χειριζόμαστε τα προβλήματά μας. Τα αντιμετωπίζουμε σαν πρόκληση και προσπαθούμε να τα επιλύσουμε ή τα παρατάμε, βάζουμε τα κλάματα, ανησυχούμε και στεναχωριόμαστε γι' αυτά; Στην εποχή μας, που η έρευνα στο χώρο της ιατρικής έχει προχωρήσει πολύ, μαθαίνουμε ότι με το να ανησυχούμε και να στεναχωριόμαστε περιπλέκουμε και αυξάνουμε τα προβλήματά μας, γιατί το άγχος που συσσωρεύεται μπορεί να μας αρρωσταίνει περισσότερο. Έτσι, στο αρχικό μας πρόβλημα έρχεται να προστεθεί κάποια σωματική διαταραχή και αδυναμία, η οποία με τη σειρά της εμποδίζει ακόμα περισσότερο την ικανότητά μας να δράσουμε. Ίσως να νομίζουμε ότι μόνον εμείς έχουμε διαλεχθεί να είμαστε δυστυχισμένοι. Αλλά αν ρωτήσουμε τους γύρω μας, βλέπουμε πως η ζωή τού καθενός είναι γεμάτη με δυσκολίες. Μοιάζει σαν τα προβλήματα να μην έχουν τελειωμό. Οι πιέσεις της ζωής είναι τόσο μεγάλες που αρχίζουν να μας επηρεάζουν σωματικά και νοητικά. Βλέπουμε ανθρώπους να είναι καταβεβλημένοι από το άγχος, το φόβο, την κατάθλιψη και τις φοβίες που τους καταδιώκουν. Τα ιατρεία των ψυχιάτρων, των ψυχολόγων και των ψυχοθεραπευτών είναι γεμάτα με φυσιολογικούς ανθρώπους που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στον αγώνα της ζωής. Είναι ανήμποροι να χειριστούν τα προβλήματά τους. Ζούνε με το φόβο της οικονομικής καταστροφής. Προσπαθούν να τα βγάλουν πέρα με τους διαλυμένους γάμους και τα διαλυμένα σπιτικά τους. Άλλοι, όταν χάσουν ένα δικό τους άνθρωπο, ζουν με την αγωνία και το φόβο ότι θα μείνουν μόνοι κι έρημοι. Μερικοί είναι τόσο απογοητευμένοι από τη ζωή, που δεν βλέπουν καμιά ελπίδα για το μέλλον.

Το άγχος και η ένταση δεν επηρεάζουν μόνο το νου μας. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ νου και σώματος. Η νοητική μας κατάσταση μπορεί να επηρεάσει την υγεία του φυσικού μας σώματος. Έτσι, αν ο νους μας είναι χαρούμενος και σκέφτεται θετικά, νιώθουμε μεγαλύτερη σωματική ευεξία, παρά αν είναι ανήσυχος και προβληματισμένος. Η νοητική μας κατάσταση μπορεί να είναι υπεύθυνη για διάφορες αρρώστιες που σχετίζονται με το άγχος.

Μελέτες έχουν αποδείξει πως, όταν είμαστε θυμωμένοι ή συναισθηματικά αναστατωμένοι, στο σώμα μας εκκρίνονται ορμόνες που μάς προετοιμάζουν για «*μάχη ή φυγή*». Δεδομένου ότι οι κανόνες της κοινωνίας μάς υποδεικνύουν να χειριζόμαστε τα προβλήματά μας ήρεμα και λογικά, προσπαθούμε να μην «*πολεμήσουμε ή να μην το βάλουμε στα πόδια*» και να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση, κρατώντας τα συναισθήματά μας καταπιεσμένα μέσα μας. Το αποτέλεσμα είναι οι ορμόνες να δρουν στο φυσικό μας σώμα προκαλώντας ασθένειες που σχετίζονται με το άγχος, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακά νοσήματα, προβλήματα του αναπνευστικού, διαταραχές του πεπτικού, πονοκέφαλοι, μυϊκοί πόνοι, δερματικά εξανθήματα και διάφορα άλλα προβλήματα υγείας.

Η λύση δεν είναι αναγκαστικά να αφήσουμε το θυμό μας να εκδηλωθεί, είτε καυγαδίζοντας είτε φεύγοντας, γιατί αυτές οι αντιδράσεις μπορούν να μας δημιουργήσουν ακόμη περισσότερα προβλήματα στις σχέσεις μας. Χρειάζεται να βρούμε κάποιον παραδεκτό τρόπο να προλάβουμε τη νοητική, συναισθηματική και σωματική επίδραση του άγχους που μας αρρωσταίνει. Τα τελευταία χρόνια οι άνθρωποι έχουν στραφεί στον διαλογισμό σαν λύση για τη συναισθηματική και νοητική ένταση της ζωής. Ο διαλογισμός έχει πολυάριθμα οφέλη για τη φυσική και τη νοητική μας υγεία. Είναι ένας τρόπος ασφαλής, αποτελεσματικός και δεν στοιχίζει τίποτα. Μόλις μάθουμε να διαλογιζόμαστε, προσλαμβάνουμε ένα έτοιμο φάρμακο, που μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε κάθε στιγμή και σε οποιοδήποτε τόπο.

Ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης σε ένα σημείο απ' όπου μπορούμε να δούμε το Εσωτερικό Φως και να ακούσουμε τον Εσωτερικό Ήχο, που με τη σειρά τους θα μας μεταφέρουν σε ανώτερα πνευματικά βασίλεια. Αυτή η εμπειρία έχει βαθιά επίδραση στη φυσική, στη νοητική και στην πνευματική μας ευημερία. Όπως ο νέος που προσπαθούσε να ισιώσει μια ατσαλένια συρμάτινη κουλούρα που συνεχώς αναδιπλωνόταν, έτσι και τα προβλήματα της ζωής δεν πρόκειται να μας αφήσουν. Το να νομίζουμε ότι μπορούμε να ζήσουμε χωρίς προβλήματα και δυσκολίες είναι όνειρο απατηλό. Μπορούμε όμως να φτάσουμε σε μια κατάσταση συνειδητότητας που να μη μας επηρεάζουν αυτά τα προβλήματα. Ο διαλογισμός μάς βοηθάει να φτάσουμε σ' αυτήν την κατάσταση. Η διαδικασία του διαλογισμού μάς βοηθά σε δύο επίπεδα. Πρώτον, μας βοηθά γιατί μας επιτρέπει να χαλαρώσουμε σωματικά. Δεύτερον, μας οδηγεί σε μια

κατάσταση όπου είμαστε απορροφημένοι σε μια ευχάριστη και μακάρια εμπειρία και ξεχνάμε τα προβλήματα του εξωτερικού κόσμου.

Πώς όμως επενεργεί ο διαλογισμός; Στον διαλογισμό διαλέγουμε μια στάση που να μπορούμε να παραμείνουμε ήρεμοι και ήσυχοι για αρκετή ώρα. Η διαδικασία του διαλογισμού βοηθά την προσοχή μας να εστιαστεί σε ένα σημείο ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια, γνωστό σαν «Μοναδικό ή Τρίτο Οφθαλμό» ή «Δέκατη Πόρτα». Μ' αυτόν τον τρόπο, αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο. Τότε το σώμα μας χαλαρώνει, όπως όταν κοιμόμαστε. Οι μελέτες δείχνουν ότι στον διαλογισμό τα κύματα του εγκέφαλου λειτουργούν σε συχνότητα 4-10 Hertz. Κατά τη διάρκεια αυτής της κατάστασης υπάρχει ένα αίσθημα ηρεμίας και πλήρους χαλάρωσης. Αυτή η μέτρηση, όμως, δείχνει μόνον την χαλάρωση στο επίπεδο του νου και του σώματος. Μέσω του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο παίρνουμε ένα επιπρόσθετο δώρο. Ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου, μια φωτεινή ενέργεια που έρχεται από επίπεδα πέρα από αυτόν το φυσικό κόσμο. Είναι ένα δυνατό ρεύμα θείας αγάπης, συνειδητότητας και μακαριότητας. Είναι μια καθαρά πνευματική εμπειρία πέρα από κάθε περιγραφή. Αυτό το ρεύμα είναι μέσα στον κάθε άνθρωπο και μπορούμε να έρθουμε σε επαφή μαζί του στον «Τρίτο» ή «Μοναδικό Οφθαλμό». Μας προσφέρει πολύ περισσότερα από μια σωματική χαλάρωση. Μας προκαλεί μια μέθη που είναι πολύ πιο δυνατή και πιο διαρκής από οποιαδήποτε εξωτερική μέθη μέσα σ' αυτόν τον κόσμο. Ολόκληρη η ύπαρξή μας, το σώμα, ο νους και η ψυχή, έχει την εμπειρία κυμάτων έκστασης που διαποτίζουν κάθε κομμάτι του εαυτού μας. Αυτή η εμπειρία έρχεται από τον εσωτερικότερο εαυτό μας, την ψυχή μας δηλαδή, που έρχεται σε επαφή με τη δικιά της ουσία στη μορφή του ρεύματος του Φωτός και του Ήχου. Αν κάνουμε μια συγκριτική μελέτη των ιερών κειμένων και των μυστικιστικών Γραφών του κόσμου, θα βρούμε να λένε ότι η δημιουργική δύναμη που έφερε σε ύπαρξη όλα τα σύμπαντα και όλες τις μορφές ζωής εκδηλώθηκε σαν ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου. Αυτό το ρεύμα, που εκπορεύεται από τη Δημιουργική Πηγή, είναι ο Λόγος (*του Ευαγγελιστή Ιωάννη*), η δύναμη που έφερε τα πάντα σε ύπαρξη. Η ψυχή μας είναι μια σταγόνα απ' αυτήν την ουσία. Αυτή η Δημιουργική Δύναμη και το ρεύμα που ρέει από αυτήν είναι ομοούσια της ψυχής μας και λέγεται πως είναι όλο αγάπη, όλο συνειδητότητα και όλο μακαριότητα. Καθώς ζούμε την καθημερινή μας ζωή,

είμαστε ενήμεροι μόνο για το σώμα και το νου μας. Έχουμε ξεχάσει την αληθινή μας φύση, που είναι η ψυχή μας. Στον διαλογισμό όμως, όταν το σώμα και ο νους ακινητοποιηθούν, αποκτάμε επίγνωση της πνευματικής μας φύσης. Όταν η ψυχή αποσυρθεί και συγκεντρωθεί στον Τρίτο Οφθαλμό, βρίσκεται στο σημείο επαφής με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Όταν η ψυχή συναντά το ρεύμα, αυτό την μαγνητίζει. Είναι σαν μια σταγόνα νερού που είναι πάνω σε ένα τραπέζι. Αν ρίξετε τρεχούμενο νερό δίπλα της, η σταγόνα θα ενωθεί με το ρεύμα και θα συγχωνευτεί μαζί του. Παρόμοια, όταν η ψυχή μας συγκεντρωθεί στο σημείο όπου αρχίζει το ρεύμα, στον Τρίτο Οφθαλμό, θα τραβηχτεί και θα συγχωνευτεί μαζί του. Είναι σαν μια σταγόνα νερού που είναι πάνω σε ένα τραπέζι. Αν ρίξετε τρεχούμενο νερό δίπλα της, η σταγόνα θα ενωθεί με το ρεύμα και θα συγχωνευτεί μαζί του. Παρόμοια, όταν η ψυχή μας συγκεντρωθεί στο σημείο όπου αρχίζει το ρεύμα, στον Τρίτο Οφθαλμό, θα τραβηχτεί και θα συγχωνευτεί μαζί του. Τότε αρχίζουμε να ταξιδεύουμε πάνω σ' αυτό το ρεύμα, η ψυχή μας υψώνεται πάνω από τη συνειδητότητα του σώματος και απολαμβάνει ένα ταξίδι στα ανώτερα βασίλεια.

Αυτό το Εσωτερικό ταξίδι έχει περιγραφτεί από τους μύστες και τους άγιους μέσα τους αιώνες και ακόμα, σήμερα, διαβάζουμε αφηγήσεις ανθρώπων που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες. Αυτοί άφησαν το σώμα τους και μπήκαν σε μια περιοχή φωτός που τους τύλιγε μια υπερβατική αγάπη, ζεστασιά και γνώση.

Στον διαλογισμό μπορούμε να ασκηθούμε σε αυτήν τη μέθοδο εύκολα και φυσικά. Η εμπειρία είναι τόσο συγκλονιστική, που ξεπερνά καθετί που μπορεί να μας συναρπάσει μέσα σ' αυτόν τον κόσμο. Μας οδηγεί σε μια κατάσταση όπου ξεχνάμε τις δυσκολίες αυτού του κόσμου. Τα προβλήματά μας δεν έχουν πια την ίδια επίδραση πάνω μας, γιατί είμαστε βυθισμένοι σε μια κατάσταση απέραντης ευδαιμονίας. Αυτά εξαφανίζονται σαν κύματα στη θάλασσα. Υψωνόμαστε πάνω από τα σύννεφα της καταιγίδας και πετάμε στους ηλιόλουστους ουρανούς, που είναι γεμάτοι από λαμπερό Εσωτερικό Φως. Όταν, δε, επιστρέφουμε στη φυσική μας κατάσταση συνειδητότητας, φέρνουμε μαζί μας τη ζωηρή εμπειρία που είχαμε στον διαλογισμό μας. Εξακολουθούμε να έχουμε τα προβλήματα, αλλά η επίδρασή που ασκούν πάνω μας έχει εξασθενήσει, γιατί είμαστε χαμένοι μέσα στη μακαριότητα που κουβαλάμε μαζί μας. Απομακρυνόμαστε από τα βάσανα της ζωής, γιατί έχουμε συνδεθεί με μια εφεδρική άγκυρα

ή μια σανίδα σωτηρίας. Συνδεόμαστε μόνιμα με τη θεία μακαριότητα μέσα μας. Έχοντας αυτό το εσωτερικό στήριγμα, είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας με καθαρό μυαλό και να βρίσκουμε λύσεις. Μπορούμε να κάνουμε πιο λογικές συζητήσεις, γιατί τώρα βλέπουμε τη ζωή από μια ανώτερη οπτική γωνία. Το άγχος της ζωής ελαττώνεται. Είμαστε σε κατάσταση μέθης που ασκεί ηρεμιστική επίδραση στο νου. Αυτό με τη σειρά του μας χαλαρώνει το σώμα. Έτσι, ελαττώνονται οι πιθανότητες να προσβληθούμε από αρρώστιες που σχετίζονται με το άγχος.

Μαθαίνοντας να διαλογιζόμαστε στο Φως και στον Ήχο είναι σαν να έχουμε ένα ειδικό καταφύγιο, έναν ειδικό τόπο, όπου μπορούμε να βρούμε ανακούφιση από τα προβλήματα της ζωής. Μπορούμε να διαλογιστούμε όποια ώρα της ημέρας θέλουμε. Μπορούμε, όταν ξυπνάμε, να αρχίσουμε την ημέρα μας με διαλογισμό, προκειμένου να οδηγηθούμε σε μια κατάσταση ηρεμίας για το υπόλοιπο της ημέρας. Αν πηγαίνουμε στη δουλειά μας με το λεωφορείο ή το τρένο ή μας πηγαίνει κάποιος άλλος με το αυτοκίνητό του, μπορούμε να διαλογιστούμε στο δρόμο. Στη δουλειά μπορούμε να διαλογιστούμε την ώρα του διαλείμματος ή την ώρα που έχουμε στη διάθεσή μας για το μεσημεριανό μας, προκειμένου να ξαναφορτιστούμε και να αντιμετωπίσουμε τις καταστάσεις που συναντάμε στη δουλειά μας με ηρεμία. Αν εργαζόμαστε στο σπίτι, μπορούμε να ξεκλέψουμε οποιαδήποτε ώρα για διαλογισμό. Αν εργαζόμαστε μακριά από το σπίτι, όταν επιστρέφουμε μετά από μια πολυτάραχη μέρα, μπορούμε να αποβάλουμε και να εξαλείψουμε την ένταση της αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό. Σε πολλούς αρέσει να διαλογίζονται τη νύχτα, προτού να κοιμηθούν, γιατί είναι μια ήρεμη και ήσυχη ώρα με λιγότερες αποσπάσεις και ενοχλήσεις. Σ' άλλους αρέσει να αρχίζουν την ημέρα τους με διαλογισμό, έτσι ώστε να έχουν μια προστατευτική ασπίδα ηρεμίας να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ημέρας.

Ελαττώνοντας το άγχος έχουμε επίσης θετική επίδραση σ' αυτούς που είναι γύρω μας. Αν είμαστε σε κατάσταση μακαριότητας από τον διαλογισμό μας, αντιμετωπίζουμε τη ζωή πιο ήρεμα. Δεν αντιδρούμε τόσο πολύ στα ερεθίσματα που παίρνουμε από τους άλλους. Μπορούμε να ακούσουμε τα λόγια τους πιο προσεκτικά, με έναν πιο αμέτοχο και ήρεμο τρόπο. Έτσι, γινόμαστε περισσότερο ήρεμοι και μη βίαιοι.

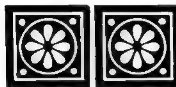
Υπάρχει μια όμορφη ιστορία από την Ινδική παράδοση. Λέγεται ότι ήταν κάποτε μια πριγκίπισσα, που την έλεγαν Λάϊλα. Η Λάϊλα ήταν πάντοτε απορροφημένη στην αγάπη και στην ενθύμηση του εγκόσμιου αγαπημένου της, του Μαζνού. Κάποτε που πήγαινε στο τζαμί για να προσευχηθεί, ήταν τόσο χαμένη στις σκέψεις της για το Μαζνού που δεν πρόσεξε ότι πάτησε το χαλί της προσευχής ενός ευσεβούς ανθρώπου. Μόλις πάτησε το χαλί, ο ευσεβής άνθρωπος πετάχτηκε πάνω και άρχισε να τη μαλώνει για την ιερόσυλη πράξη της. Αυτή του η κίνηση την ξάφνιασε και την επανάφερε στην πραγματικότητα. Απευθυνόμενος σε αυτήν της είπε: «*Πώς μπόρεσες να κάνεις μια τόσο ασεβή πράξη και να πατήσεις το χαλί μου την ώρα που εγώ προσευχόμουν;*». Η Λάϊλα απολογούμενη του είπε: «*Λυπάμαι, αλλά ήμουν χαμένη στη σκέψη του γήινου αγαπημένου μου και δεν πρόσεξα που πήγαινα*». Και μετά, με μεγάλη σοφία, παρατήρησε: «*Όμως απορώ, ω ευσεβή άνθρωπε. Αν εγώ μπορούσα να είμαι τόσο χαμένη στις σκέψεις του γήινου αγαπημένου μου ώστε να μην προσέξω πού πατούσα, πώς εσύ μπορείς να λες ότι ήσουν χαμένος στην προσευχή σου προς το θείο Αγαπημένο, τον Θεό και χαμένος στην ενθύμηση του Θεού, όταν μπόρεσες να προσέξεις ότι πάτησα το χαλί σου; Αν ήσουν αληθινά χαμένος, δεν θα με είχες καν προσέξει.*» Αυτό περιγράφει την κατάσταση στην οποία φτάνουμε στον διαλογισμό.

Τα προβλήματά μας εξακολουθούν να υπάρχουν, αλλά είμαστε τόσο απορροφημένοι στη μακαριότητα και στη μέθη που νιώθουμε μέσα μας ώστε δεν δίνουμε σημασία στα βάσανα και στις απογοητεύσεις της ζωής. Τα άγχη και οι εντάσεις της ζωής δεν προκαλούν αναστάτωση και ανισορροπία στις σκέψεις, τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας. Μπορούμε να τα χειριστούμε με ηρεμία, χωρίς προσκόλληση και ταραχή.

Όπως το θέτει σε έναν από τους στίχους του, ένας από τους μεγάλους άγιους του αιώνα μας, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Δίδαξέ μου την τέχνη της ζωής,
που μας κάνει ξένους στη θλίψη του κόσμου,
ω Οινοχόε.

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να μάθουμε την τέχνη της ζωής που είναι να ξεπερνούμε το άγχος και την ένταση της ζωής. Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος να χαλαρώνουμε και να ηρεμούμε.



ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΟΔΟΣ

Αυτή η ομιλία με τίτλο "Gratitude and Spiritual Progress", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ την ημέρα των Ευχαριστιών, στις 26 Νοεμβρίου του 1992, στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Νέηπερβιλ του Ιλλινόις.

Με αφορμή την ημέρα των Ευχαριστιών θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους σας χρόνια πολλά. Αυτή η εποχή του χρόνου είναι περίοδος περισυλλογής για πράγματα που αφορούν τον εαυτό μας και τη ζωή μας. Μια εποχή που προσπαθούμε να ευχαριστήσουμε τον Κύριο, το Δότη, για όλα τα καλά που έχουμε αποκτήσει.

Ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός μας, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, συχνά έδινε το παράδειγμα του παγωνιού. Έλεγε ότι το παγώνι θεωρείται το ωραιότερο απ' όλα τα πουλιά. Όταν απλώνει την ουρά του, γίνεται το αντικείμενο του φθόνου των άλλων ζώων και πουλιών. Η θέα της απλωμένης ουράς του παγωνιού είναι ένα από τα ωραιότερα θεάματα που κάποιος μπορεί να αντικρίσει. Έλεγε όμως επίσης πως, παρότι το παγώνι είναι πανέμορφο, υπάρχει κάτι που του λείπει κι αυτό είναι η ομορφιά των ποδιών του. Το παγώνι λένε ότι έχει τα πιο άσχημα πόδια. Παρόμοια, έλεγε, ότι όσο και αν φαινόμαστε ευτυχισμένοι, όλοι νιώθουμε ότι κάτι μας λείπει.

Παρότι ο Θεός μάς προσφέρει τόσες πολλές ευλογίες, δυστυχώς, η προσοχή μας εκτρέπεται απ' αυτές προς κάτι που δεν έχουμε, κάτι το οποίο υπερεπιθυμούμε, επειδή απλώς τυχαίνει να λείπει από τη ζωή μας. Μπορεί να μην είναι και τόσο σημαντικό, αποκτάει όμως ιδιαίτερη σημασία για μας, επειδή απλώς δεν το έχουμε. Όταν εξετάζουμε τον εαυτό μας, νιώθουμε ότι το ένα ή το άλλο μας λείπει κι αυτό μας

δημιουργεί προβλήματα. Την εποχή των Ευχαριστιών ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός μας έλεγε ότι όχι μόνο θα πρέπει να είμαστε ευγνώμονες για ό,τι έχουμε, αλλά ότι θα πρέπει να κάνουμε την ευγνωμοσύνη ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Η ευγνωμοσύνη είναι σημάδι της εκτίμησης που τρέφουμε για κάποιον που μας βοήθησε. Όμως στο Πνευματικό Μονοπάτι, στο οποίο εργαζόμαστε προς την κατεύθυνση της συνένωσης της ψυχής μας με το Δημιουργό, η λέξη “ευγνωμοσύνη” έχει μια πιο βαθιά σημασία. Μας φέρνει πληρότητα, ηρεμία του νου και ευτυχία.

Θα πρέπει να αναλύσουμε και να εξετάσουμε τον εαυτό μας κι αυτό που συμβαίνει στη δικιά μας ζωή. Πολλοί από μας μπορεί να διαπιστώσουν ότι αντί να εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους στην καθημερινή τους ζωή, σπαταλούν την περισσότερη ώρα σε κριτική, στο να αισθάνονται άσχημα για τον εαυτό τους και στην προσπάθεια να ανακαλύψουν αυτό που τους προβληματίζει. Κάποιοι δεν είναι ευτυχισμένοι με τη δουλειά τους. Άλλοι, ενδεχομένως να έχουν κάποια σωματική αναπηρία. Κάποιοι από μας αντιμετωπίζουν προβλήματα με το γάμο τους. Άλλοι μπορεί να αισθάνονται άσχημα επειδή είναι φτωχοί και δεν έχουν την οικονομική ευχέρεια να εκπληρώσουν τις υποχρεώσεις τους. Υπάρχουν και άλλοι που νιώθουν ότι τα παιδιά τους, έχουν κάποιο πρόβλημα. Πάντα υπάρχει κάτι στη ζωή του καθενός μας που μας αφήνει ανικανοποίητους.

Όταν αναλύσουμε πώς εξελίσσεται η ζωή μας, θα διαπιστώσουμε να υπάρχει κάποιο πρόβλημα στην οικογένειά μας ή σε κάποια άλλη πλευρά της ζωής μας. Αποτέλεσμα αυτού του προβλήματος είναι να αφιερώνουμε την περισσότερη ώρα της ημέρας μας στο να σκεφτόμαστε και να συζητάμε γι’ αυτό που μας απασχολεί. Ο χρόνος όμως αυτός θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την πνευματική μας ανάπτυξη και για την πρόοδό μας στο Πνευματικό Μονοπάτι. Στην πραγματικότητα είναι χρόνος που έχει χαθεί και μας έχει προσφέρει αρνητικά συναισθήματα καθώς η προσοχή μας δεν είναι εστιασμένη στα καλά που συμβαίνουν στη ζωή μας αλλά στα αρνητικά.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που αποτελούν μέρος της ζωής μας, στα οποία μας προσφέρεται κάθε δυνατή βοήθεια και υποστήριξη, ανεξάρτητα από τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε. Αυτό όμως που γενικά συμβαίνει είναι ότι δεν επικεντρωνόμαστε στις δραστηριότητες και τις συγκυρίες της ζωής που μας φέρνουν ευτυχία και που εξελίσσονται ομαλά. Αντίθετα, εστιάζουμε την προσοχή μας σ’ αυτούς τους τομείς

που νιώθουμε ότι δεν έχουμε εισπράξει αυτό που θεωρούμε ότι αξίζαμε. Τότε αρχίζουμε να νιώθουμε κατάθλιψη ή εκνευρισμό, που μπορεί να φθάσει ακόμα και τα όρια της οργής. Η οργή μπορεί να ξεσπάει εναντίον των συνανθρώπων μας, της οικογένειάς μας, των συναδέλφων μας ή οποιουδήποτε άλλου, ο οποίος ενδεχομένως σχετίζεται με το συγκεκριμένο πρόβλημα που αισθανόμαστε ότι έχουμε. Ο θυμός μας μπορεί επίσης να στραφεί και εναντίον του εαυτού μας – ενδεχομένως να νιώσουμε ότι κάτι δεν πάει καλά με μας. Ο θυμός μας μπορεί να μας κάνει να στραφούμε ακόμα και με σκέψεις εναντίον του Θεού, επειδή δεν μπορούμε να καταλάβουμε πώς είναι δυνατόν ο Θεός, που έπλασε αυτή τη Δημιουργία, να είναι τόσο καλός με όλους τους άλλους και τόσο κακός μαζί μας! Αν όμως εξετάσουμε τα πράγματα από τη σκοπιά του Θεού, που παρακολουθεί ό,τι συμβαίνει και όλους μάς παρατηρεί, ίσως και να μοιάζουμε μ' ένα τεράστιο κουτί παραπόνων. Όταν Αυτός ακούει τους πάντες σ' ολόκληρο το κόσμο να παραπονιούνται σε περισσότερες από χίλιες γλώσσες, ενδεχομένως να αναρωτιέται γιατί, αφού μας έχει προσφέρει τόσα πολλά καλά πράγματα, εμείς εξακολουθούμε να έχουμε όρεξη για παράπονα και να εστιάζουμε την προσοχή μας στην αρνητικότητα που συναντάμε στη ζωή μας, με αποτέλεσμα να γινόμαστε ολοένα και πιο αρνητικοί. Να σας δώσω ένα απλό παράδειγμα. Έχει γίνει φύση μας, δεδομένου ότι ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο, να επικεντρωνόμαστε σε ό,τι είναι στραβό! Στο χώρο εργασίας, κανείς δεν φαίνεται να σας χτυπάει τρυφερά στην πλάτη επειδή κάνατε καλή δουλειά! Αν όμως έχετε κάνει λάθος, ακόμη κι αν είναι ασήμαντο, θα σας βάλουν τις φωνές. Αν διαβάζετε ένα έγγραφο που έχει δακτυλογραφήσει ο γραμματέας σας ή κάποιος άλλος ή αν φτάσει στο γραφείο σας κάποιο σημείωμα, το πρώτο πράγμα στο οποίο θα πέσει το μάτι σας είναι ένα ορθογραφικό ή γραμματικό λάθος ή κάποια ασυνταξία. Ζώντας σ' αυτόν τον κόσμο, έχουμε προγραμματιστεί να επικεντρώνουμε την προσοχή μας σ' εκείνα τα πράγματα που νομίζουμε ότι είναι διαφορετικά από ό,τι θα έπρεπε να είναι κανονικά. Καθώς η ζωή μας συνεχίζεται, γινόμαστε ολοένα και πιο αρνητικοί στις σκέψεις μας, αρνητικοί στους λόγους μας και αρνητικοί στις πράξεις μας.

Καθώς ακολουθούμε μία νοοτροπία και ένα τρόπο ζωής, σύμφωνα με τα οποία εστιάζουμε την προσοχή μας σ' αυτό που δεν έχουμε, διαπιστώνουμε ότι η ζωή μας γίνεται μίζερη και γεμάτη θυμό. Ο θυμός εμφανίζεται επειδή δεν έχουμε λάβει αυτό που νιώθουμε ότι δικαιωματικά μας ανήκει. Αυτή η κατάσταση μάς ωθεί στο να γινόμαστε βορά

των πέντε "ληστών", για τους οποίους έχουν μιλήσει πολλοί άγιοι και μύστες. Αυτοί οι ληστές εμποδίζουν την πνευματική μας πρόοδο και αποτελούν τα πάθη που μας εμποδίζουν να γίνουμε ένα με τον Παντοδύναμο, όπως ο θυμός, η λαγνεία, η απληστία, η προσκόλληση και ο εγωισμός. Όταν παρατηρούμε τη ζωή μας, διαπιστώνουμε ότι σπαταλάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας απορροφημένοι σ' αυτούς τους πέντε τομείς. Γενικά, ο θυμός είναι το υποπροϊόν είτε της διαφωνίας που προκύπτει επειδή κάποιος άλλος δεν κατανοεί την άποψή μας είτε του γεγονότος ότι δεν αποκτήσαμε κάτι συγκεκριμένο ή δεν πετύχαμε τους στόχους μας. Ο χρόνος που περνάμε θυμωμένοι, είναι χρόνος από τη ζωή μας που παραμένει αναξιοποίητος. Όταν ξεκινάμε μια συζήτηση με κάποιον, ενδεχομένως αυτή να μας οδηγήσει σε κάποια διαφωνία, η οποία με τη σειρά της μπορεί να μας οδηγήσει σε φιλονικία. Όταν ο θυμός μας φουντώσει τόσο πολύ που δεν μπορούμε πια να τον ελέγξουμε, λέμε και κάνουμε πράγματα που, κάτω από κανονικές συνθήκες, δεν θα κάναμε. Ο νους μας, ο οποίος μας παρασύρει σ' αυτή την κατάσταση, είναι χαρούμενος που έχει καταφέρει να μας εμπλέξει σε μια δραστηριότητα όπου δεν μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στον αληθινό μας σκοπό, στον προορισμό της ζωής μας.

Για να καταλάβουμε σε ποια άκρα μας οδηγεί η προσκόλληση, μπορούμε να πάρουμε παραδείγματα από διάφορους τομείς της ζωής. Ας εξετάσουμε την κτητικότητα. Θέλουμε να μας ανήκει αυτό που επιθυμούμε. Αυτό που επιθυμούμε μπορεί να μην είναι ωφέλιμο για μας. Μπορεί να θέλουμε να αγοράσουμε κάτι χωρίς να μπορούμε να ανταποκριθούμε. Μπορεί να θέλουμε κάτι που ίσως να μην έχει πρακτική αξία για τον τρόπο ζωής μας. Αν τρέχουμε πίσω από τις επιθυμίες μας να αποκτήσουμε υλικά αγαθά, είτε είναι κάποιο παιχνίδι για το παιδί μας είτε οτιδήποτε άλλο, διαπιστώνουμε ότι μόλις το κάνουμε κτήμα μας, αυτό δεν μας κρατάει χαρούμενους και πλήρως ικανοποιημένους για πολύ χρόνο. Χρειάζεται να φτάσουμε σε μια κατάσταση όπου, ενώ ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο, να είμαστε αποστασιοποιημένοι από αυτόν. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα τα αγαθά αυτού του κόσμου είναι παροδικά, ότι είναι μια ψευδαίσθηση. Δεν μπορούμε να αναγκάζουμε τον εαυτό μας να νιώθει τόσο δεμένος, να έχει τόσο έντονη επιθυμία να κατέχει πράγματα και όλος ο χρόνος μας να είναι αφιερωμένος σ' αυτήν την κατεύθυνση.

Ένας άλλος τομέας που μας αποσπά από το στόχο μας είναι η λαγνεία ή ο πόθος. Γενικά, λαγνεία θεωρείται η έλλειψη αγνότητας

του σώματος. Όταν όμως δούμε τον πόθο με την ευρύτερη έννοια του, είναι η μεγάλη επιθυμία μας να κατέχουμε κάτι. Είτε είναι ένα υλικό αντικείμενο είτε μια επιθυμία που κορυφώνεται σε οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα. Η λαγνεία, με την ευρύτερη έννοια της, είναι η διακαής επιθυμία μας να αποκτάμε αισθησιασμό και φυσικά πράγματα για μας τους ίδιους, προκειμένου να ικανοποιήσουμε τις φυσικές μας ανάγκες.

Η απληστία σχετίζεται με το να επιθυμούμε πολύ περισσότερα απ' αυτά που ήδη έχουμε. Για παράδειγμα, αν έχουμε πέντε πράγματα που μας είναι απαραίτητα για να ζήσουμε αξιοπρεπώς, το να είμαστε πλεονέκτες σημαίνει ότι προσπαθούμε να αποκτήσουμε είκοσι, τριάντα ή πενήντα πράγματα. Η απληστία εστιάζει τότε την προσοχή μας στο να ενεργούμε με έναν τέτοιο τρόπο ώστε, είτε αρπάζουμε τα πράγματα που ανήκουν στους άλλους είτε χρησιμοποιούμε άτιμα μέσα για να εκπληρώσουμε την επιθυμία μας να κατέχουμε αυτό που νομίζουμε ότι έχουμε ανάγκη. Η απληστία επίσης επικεντρώνει την προσοχή μας στο να χρησιμοποιούμε πράγματα που δικαιωματικά ανήκουν σε άλλους για ατομικό μας όφελος.

Ο εγωισμός σχετίζεται με το αίσθημα πως οτιδήποτε έχουμε λάβει οφείλεται αποκλειστικά στις δικές μας προσπάθειες. Σε πολλές περιπτώσεις θεωρούμε ότι είμαστε κάτι σαν βασιλιάδες ή βασίλισσες, σαν να πρέπει δικαιωματικά να μας ανήκουν τα πάντα, οπότε αρχίζουμε να συμπεριφερόμαστε και με ανάλογο τρόπο. Περιμένουμε οι άλλοι να υποκλίνονται μπροστά σε κάθε επιθυμία μας. Όταν αποκτάμε κάτι, νομίζουμε ότι αυτό οφείλεται εξολοκλήρου στη δικιά μας προσπάθεια και ποτέ δε θεωρούμε ότι αυτό μπορεί να οφείλεται σε κάποια καλή τύχη ή ευλογία που μας έχει δοθεί.

Όταν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας είναι αφιερωμένο σ' ένα απ' αυτά τα πέντε πάθη, διαπιστώνουμε πως, όταν προσπαθούμε να καθίσουμε σε διαλογισμό ή να αυτοσυγκεντρωθούμε ώστε να καταφέρουμε να προοδεύσουμε στον πνευματικό δρόμο, ο νους εμποδίζει την αυτοσυγκέντρωσή μας. Αν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας οι σκέψεις μας έχουν στραφεί προς αρνητικές κατευθύνσεις, τα λόγια μας είναι αρνητικά και οι πράξεις μας στοχεύουν αποκλειστικά στο να αποκομίζουμε κέρδη για τον εαυτό μας ή να αποκτάμε πράγματα για μας τους ίδιους χωρίς να νοιαζόμαστε για τις ανάγκες ή τα δικαιώματα των άλλων και ακόμα χωρίς να ενδιαφερόμαστε για την επίδραση που έχουν αυτά στους άλλους, τότε, αν και καθόμαστε σε διαλογισμό, δεν πρό-

κειται να καταφέρουμε να ηρεμήσουμε το νου μας. Αποτέλεσμα θα είναι να απαιτηθούν τρομακτικά ποσά ενέργειας για να ηρεμήσουμε το νου μας. Αν όμως καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας κάνουμε θετικές σκέψεις, αν ενδιαφερόμαστε και στηρίζουμε τους άλλους, αν όλα μας τα λόγια είναι γλυκά και βάζουν βάλσαμο στις πληγές των άλλων κι αν οι πράξεις μας είναι τέτοιες που να βοηθούν τους άλλους, τότε θα δούμε πως, όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, θα μπορούμε να συγκεντρωθούμε πολύ γρήγορα, θα μπορούμε να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο πολύ γρήγορα και ακόμα θα μπορούμε να δούμε το Φως και να ακούσουμε τον Ήχο μέσα μας.

Όταν διαλογιζόμαστε και βλέπουμε αναλαμπές Φωτός να έρχονται και να φεύγουν, πολλοί από μας ίσως έχουν την εσφαλμένη αντίληψη ότι αυτό που βλέπουμε έρχεται και φεύγει. Δεν ξέρουμε τι να κάνουμε για να είμαστε σε επαφή το Φως και τον Ήχο όλη την ώρα. Χρειάζεται να καταλάβουμε πως, στον διαλογισμό, όταν κλείσουμε τα μάτια μας και εστιάσουμε την προσοχή μας ακριβώς μπροστά μας και αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο, δεν είναι το Φως που πηγαινοέρχεται αλλά είναι η προσοχή μας που παρουσιάζει διακυμάνσεις και παλινδρομεί. Το Φως και ο Ήχος είναι πάντοτε μέσα στον καθένα μας. Δεν είναι το Φως και ο Ήχος που αναβοσβήνουν. Εμείς είμαστε ο διακόπτης. Όταν η προσοχή μας συγκεντρώνεται, βλέπουμε το Φως. Όταν η προσοχή μας αποσπάται, βλέπουμε σκοτάδι. Καθώς ο νους μας ηρεμεί, μπορούμε να αυτοσυγκεντρωθούμε γρηγορότερα. Τότε, μπορούμε να δούμε Φώτα που σταθεροποιούνται και δεν πηγαινοέρχονται. Καθώς βελτιώνεται η αυτοσυγκέντρωσή μας, μπορούμε να βλέπουμε το Φως για πολλή ώρα και μπορούμε να ακούμε τον Ήχο για μεγάλες χρονικές περιόδους. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να ακινητοποιήσουμε το νου και αυτό μπορεί να γίνει μόνον όταν είμαστε ικανοποιημένοι με το περιβάλλον και τον περίγυρό μας και ακόμα ικανοποιημένοι με την ίδια μας τη ζωή. Αν είμαστε δυστυχισμένοι εξαιτίας κάποιου πράγματος που δεν κατέχουμε και η προσοχή μας είναι επικεντρωμένη μόνο σ' αυτόν τον τομέα της ζωής μας, τότε θα μας είναι δύσκολο να αυτοσυγκεντρωθούμε. Αντίθετα, αν είμαστε ικανοποιημένοι με τον περίγυρό μας και αν νιώθουμε πλήρεις, τότε θα διαπιστώσουμε ότι θα μας είναι πολύ πιο εύκολο να διαλογιστούμε. Κάποτε ρώτησαν το Βούδα: «*Ποιο είναι το κλειδί της πνευματικής ανάπτυξης;*» Κι αυτός έδωσε μια πολύ απλή απάντηση σε τέσσερις λέξεις: «*Να*

είστε χωρίς επιθυμίες». Είναι οι επιθυμίες που στρέφουν την προσοχή μας μακριά, κατά την ώρα του διαλογισμού, προς τις διάφορες δραστηριότητες του κόσμου. Είναι οι επιθυμίες μας για κατοχή υλικών αγαθών που έχουν σαν αποτέλεσμα την προσκόλληση. Είναι οι επιθυμίες μας που μας κάνουν εγωιστές. Είναι οι επιθυμίες μας που μάς γεμίζουν πόθο. Είναι οι επιθυμίες μας που μας κάνουν άπληστους και πλεονέκτες. Αν μπορούσαμε να φτάσουμε σε μια κατάσταση όπου να είμαστε σε θέση να ελέγξουμε τις επιθυμίες μας, τότε θα διαπιστώναμε ότι η ζωή μας θα προχωρούσε σε αρμονία με το περιβάλλον μας, ο νους μας θα ήταν γεμάτος γαλήνη και ηρεμία και θα μπορούσαμε να κάνουμε ραγδαία βήματα προς την κατεύθυνση του υπέρτατου στόχου στη ζωή, που είναι το να γνωρίσουμε τον πραγματικό εαυτό μας (*αυτογνωσία*) και να γίνουμε ένα με τον Θεό (*Θέωση*).

Υπάρχει μια πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία για μια μικρή κατσίκα. Αυτή η κατσίκα γεννήθηκε σε κάποια οικογένεια και έδειχνε αρκετά ευτυχισμένη μ' αυτήν. Όμως, μια μέρα άρχισε να σκέφτεται ότι δεν μπορούσε να δει μακρύτερα από το κοντινό περιβάλλον της. Είχε περάσει από μπροστά της μια καμηλοπάρδαλη, που είχε μακρύ λαιμό και αυτό την έκανε να σκεφτεί ότι: «*Δεν θα ήταν ωραίο να είχα κι εγώ μακρύ λαιμό και να μπορούσα να δω πολύ μακριά;*» Έτσι, κάποτε που έμαθε ότι υπήρχε κάποιος μάγος που ζούσε εκεί κοντά και που μπορούσε να εκπληρώσει τις επιθυμίες του καθενός, η κατσίκα πήγε σ' αυτόν το μάγο και του είπε: «*Θα ήθελα ο λαιμός μου να γίνει τόσο μακρύς που να μπορώ να δω μίλια μακριά*». Ο μάγος, που ήταν πονετικός άνθρωπος, της είπε: «*Εντάξει, θα σου δώσω το λαιμό που επιθυμείς*». Αμέσως το κατσικάκι απόκτησε το λαιμό μιας καμηλοπάρδαλης και ήταν ευτυχισμένο που μπορούσε να δει μίλια μακριά και είχε τη δυνατότητα να διακρίνει που θα μπορούσε να πάει για τροφή. Για δυο τρεις εβδομάδες περίπου, η κατσίκα ήταν πραγματικά ευτυχισμένη. Μετά συνήθισε το μακρύ της λαιμό και η ζωή της άρχισε να γίνεται και πάλι φυσιολογική. Μια μέρα που είδε κάτι πουλιά να πετούν στον ουρανό και να μπορούν να πάνε σ' όποιον τόπο ήθελαν, σκέφτηκε: «*Δεν θα ήταν καλό να έχω φτερά;*» Θέλησε λοιπόν να αποκτήσει φτερά και ως εκ θαύματος, με τη βοήθεια του μάγου, απέκτησε δυο φτερούγες και μπορούσε τώρα να πετάει. Ήταν ευτυχισμένη που μπορούσε να πετάει και να πηγαίνει όπου ήθελε. Η ευτυχία της όμως κράτησε μόνο δυο - τρεις βδομάδες, καθώς το πέταγμα της έγινε ρουτίνα. Σκέφτηκε: «Εντάξει, μπορώ να πετάξω

και να πάω όπου θέλω αλλά αυτό δεν είναι και τίποτα σπουδαίο.» Ξανάπεσε λοιπόν σε στενάχωρες σκέψεις.

Μια μέρα που πέρασε από μπροστά της ένα παγώνι και είδε πόσο όμορφη ήταν η ουρά του, σκέφτηκε: «*Δεν θα ήταν καλό να είμαι κι εγώ όμορφη;*» Έτσι, οι επιθυμίες της την οδήγησαν να θέλει και κάτι άλλο, και με τη βοήθεια του μάγου, πέτυχε να αποκτήσει μία ουρά σαν του παγωνιού. Ο μάγος τής έκανε κι αυτό το χατίρι. Τώρα, εκτός από το μακρύ λαιμό και τα φτερά, είχε αποκτήσει μια πανέμορφη ουρά, που την άπλωνε όποτε ήθελε κι αυτό την έκανε τρισευτυχισμένη. Η ευτυχία της και πάλι διήρκεσε δυο τρεις εβδομάδες. Η ίδια συνέχιζε να πηγαίνει στο μάγο, ζητώντας πότε το ένα και πότε το άλλο. Ήθελε το σώμα μιας χελώνας, έτσι που κανείς να μην είναι σε θέση να τρυπήσει το καβούκι της και να τη βλάψει. Απέκτησε λοιπόν το σώμα χελώνας. Μετά ήθελε να τρέχει γρήγορα και απέκτησε τα πόδια ενός τσιτά. Τώρα είχε σώμα χελώνας, κεφάλι κατσίκας, λαιμό καμηλοπάρδαλης, φτερά πουλιού, ουρά παγωνιού και πόδια τσιτά. Κάθε φορά ήταν ευτυχισμένη για λίγο καιρό και μετά ξανάπεφτε στη δυστυχία ώσπου μια μέρα ένας κυνηγός, που βρέθηκε σ' εκείνα τα μέρη, είδε αυτόν το διαφορετικό τύπο ζώου. Δεν ήξερε αν ήταν πουλί ή ζώο ή τι ήταν τέλος πάντων, αλλά ήταν σίγουρος ότι ήταν κάτι διαφορετικό απ' ό,τι είχε δει μέχρι τότε. Σκέφτηκε: «*Δεν θα ήταν καλό να πιάσω αυτό το ζώο, να το πουλήσω στο ζωολογικό κήπο και έτσι να βγάλω μερικά χρήματα;*» Το βράδυ λοιπόν, έστησε παγίδα και έπιασε τη μικρή κατσίκα μέσα στο δίχτυ του. Όση ώρα το ζώο ήταν στην παγίδα, της έλεγε: «*Είσαι μια νέα μορφή ζώου, οπότε κι εγώ θα σε πουλήσω στο ζωολογικό κήπο.*» Η κατσίκα άρχισε να κλαίει και να διαμαρτύρεται λέγοντας: «*Είμαι κατσίκα, είμαι κατσίκα, είμαι κατσίκα.*» Οι φωνές της όμως δεν έπεισαν τον κυνηγό και τη φόρτωσε σε ένα φορτηγό για να τη μεταφέρει στο ζωολογικό κήπο. Ξαφνικά η κατσίκα μέσα από το φορτηγό είδε την οικογένειά της, που έτρεξε για βοήθεια όταν άκουσε τις κραυγές της. Είδε τους γονείς και τα αδέρφια της να στέκουν εκεί και τους φώναξε: «*Βοηθήστε με, βοηθήστε με*», αλλά οι γονείς της δεν την αναγνώρισαν. Τους ξαναφώναξε: «*Είμαι κατσίκα, είμαι το παιδί σας.*» Οι γονείς τής απάντησαν: «*Είχαμε ένα κατσικάκι, αλλά έχει χαθεί εδώ και λίγους μήνες*». Έτσι καθώς και οι γονείς της δεν την αναγνώρισαν, την άφησαν αβοήθητη και το φορτηγό την οδήγησε στο ζωολογικό κήπο με αποτέλεσμα ολόκληρη τη ζωή, μέχρι το θάνατό της, να τη ζήσει δυστυχισμένη, μέσα σε ένα κλουβί.

Το ηθικό δίδαγμα αυτής της ιστορίας είναι το να κρατάμε τις επιθυμίες μας κάτω από έλεγχο, γιατί πάντα το ξένο είναι επιθυμητό και φαίνεται πιο γλυκό. Όλοι νιώθουμε ότι κάτι λείπει από τη ζωή μας. Είτε είναι διάφορα υλικά αγαθά είτε χρήματα είτε εξυπνάδα. Νιώθουμε ότι κάτι παραπάνω θα θέλαμε, ότι κάτι δεν πάει καλά στη ζωή μας. Όταν συνεχίζουμε να πορευόμαστε στη ζωή με αυτή τη νοοτροπία, οδηγούμαστε σε καταστάσεις όπου οι επιθυμίες, μάς οδηγούν στο να γίνουμε άνθρωποι που σιγά-σιγά αποκόβονται από την οικογένειά και την κοινωνία τους και παύουν να είναι ειλικρινείς με τον ίδιο τους τον εαυτό, ακριβώς όπως και στην περίπτωση της κατσίκας, που, αν δεν είχε ποτέ την άκρατη επιθυμία να έχει ουρά, φτερά και μακρύ λαιμό, θα εξακολουθούσε να ζει ευτυχισμένη στο φυσικό της περιβάλλον, μαζί με την οικογένειά της.

Όταν μπορούμε να ελέγχουμε τις επιθυμίες μας, είμαστε σε θέση να αυτοσυγκεντρωθούμε, είμαστε σε θέση να διαλογιστούμε και είμαστε σε θέση να βιώσουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός και Ήχου Εσωτερικά. Αυτή η εμπειρία έχει σαν αποτέλεσμα, το πνευματικό μας ταξίδι προς την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό, να γίνεται γρηγορότερα. Όταν όμως παγιδευτούμε στο λαβύρινθο του νου και τρέχουμε πίσω από τις επιθυμίες για υλικά αγαθά και μας διακατέχει η απληστία, τότε ο νους μάς εξωθεί σε μία εσωστρέφεια και γινόμαστε σαν το σκύλο που ακατάπαυστα τρέχει πίσω από την ουρά του, κάνοντας κύκλους. Απλώς καταναλώνουμε τη ζωή μας προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε τις επιθυμίες μας και ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο χωρίς τελικά να αξιοποιήσουμε το χρόνο μας μέσα στο ανθρώπινο σώμα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η ζωή μας είναι μικρή, συγκρινόμενη με το χρόνο που η ψυχή μας έχει χωριστεί από το Δημιουργό. Χρειάζεται να αξιοποιήσουμε στο έπακρο το χρόνο μας εδώ, σ' αυτό το φυσικό σώμα. Η ψυχή, που δίνει ζωή στο σώμα μας, πρόκειται να μείνει σ' αυτό το σώμα για εξήντα, ογδόντα ή εκατό χρόνια. Αυτός ο χρόνος είναι μικρός και αν σπαταλιέται απερίσκεπτα χωρίς να καταφέρνουμε να αυτοσυγκεντρωθούμε και να αναπτύξουμε την πνευματική μας πλευρά, τότε δεν θα μπορέσουμε να φτάσουμε στο στόχο μας.

Αρκετές φορές στα Σάτσανγκ που έδινε ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ αναφερόταν σε ένα βασιλιά της Ινδίας, που λεγόταν Κόπι Τσαντ. Το βασίλειό του κατελάμβανε μεγάλη έκταση και ο ίδιος είχε

μεγάλη περιουσία. Παρότι είχε στην κατοχή του τόσο πλούτο και τόσα υλικά αγαθά, διαπίστωνε ότι εξακολουθούσε να μην είναι ευτυχισμένος και ικανοποιημένος από τη ζωή του. Έτσι, τα παράτησε όλα λέγοντας: «*Δεν με ικανοποιεί πια τίποτα εδώ. Τι αξία έχουν για μένα όλα αυτά τα αγαθά;*» Πήγε λοιπόν σ' έναν άγιο άνθρωπο, σ' έναν Γκουρού και του ζήτησε καθοδήγηση για να εκπληρώσει τον πνευματικό σκοπό της ζωής του. Όταν ο Γκουρού είδε το βασιλιά, σκέφθηκε ότι το πρώτο μάθημα που έπρεπε να μάθει ο βασιλιάς ήταν το μάθημα της ταπεινοφροσύνης, γιατί ό,τι ποθούσε ή επιθυμούσε ως βασιλιάς, όλοι έτρεχαν να του το προσφέρουν. Έτσι, για να κάνει το βασιλιά ταπεινό και να του μάθει αυτό το μάθημά, του ζήτησε να φορέσει το ράσο ενός μοναχού, να πάρει ένα δίσκο και να πάει να ζητιανεύει από τους υπηκόους του. Ο βασιλιάς ήθελε πραγματικά να αποκτήσει πνευματικότητα και έτσι έκανε ό,τι του ζήτησε ο Γκουρού του και άρχισε να περιπλανιέται φορώντας ράσα και να ζητιανεύει από τους ανθρώπους τού βασιλείου του. Οι απλοί άνθρωποι τον αναγνώριζαν και του έδιναν πολλά χρήματα αλλά και όταν πήγε στις βασίλισσες του βασιλείου κι αυτές του έδωσαν τα κοσμήματά τους και άλλα πράγματα. Στο τέλος πήγε εκεί που έμενε η μητέρα του. Όταν η μητέρα του τον είδε με τα ράσα, του είπε ότι θα ήθελε να του δώσει μερικές συμβουλές και συγκεκριμένα του είπε: «*Παιδί μου, θα ήθελα να σου πω μερικά πράγματα που θα πρέπει να κάνεις, αν ειλικρινά θέλεις να ακολουθήσεις τον πνευματικό δρόμο.*» Ο βασιλιάς άκουσε με ιδιαίτερη προσοχή τις συμβουλές που του έδωσε η μητέρα του, την οποία σεβόταν πολύ. Του είπε: «*Θα πρέπει να περνάς τα βράδια σου μέσα σε ένα ισχυρό φρούριο.*» Όμως ο βασιλιάς δεν μπορούσε να καταλάβει πώς θα μπορούσε να περνάει τα βράδια του σε ισχυρό φρούριο, δεδομένου ότι είχε εγκαταλείψει όλα του τα φρούρια! Του είπε ακόμα ότι «*Θα πρέπει να κοιμάται σε μαλακό κρεβάτι*». Ούτε αυτό μπορούσε να το καταλάβει, γιατί τώρα πια ζούσε στις ζούγκλες ζητιανεύοντας, στις ζούγκλες δεν υπήρχαν κρεβάτια. Του είπε επίσης ότι θα πρέπει «*Να τρώει τις πιο νόστιμες τροφές!*» Είχε πραγματικά μπερδευτεί πάρα πολύ ο βασιλιάς απ' αυτά που άκουσε, γιατί είχε αφήσει πίσω του όλα του τα υπάρχοντά του και θα ζούσε σαν ζητιάνος, αφού αυτό του είπε να κάνει ο Γκουρού του. Έτσι, ζήτησε από τη μητέρα του να του εξηγήσει πώς θα μπορούσε με τον τρόπο που τώρα ζούσε, να κάνει όλα αυτά τα πράγματα. Είχε μεγάλη εμπιστοσύνη στη μητέρα του και ήξερε ότι του έδωσε καλές συμβουλές αλλά

δεν μπορούσε να καταλάβει τι ακριβώς τον συμβούλευε να κάνει. Έτσι της είπε: «*Δεδομένου ότι έχω εγκαταλείψει όλα τα υπάρχοντά μου, πώς μπορώ να βρω ένα ισχυρό φρούριο να ζήσω;*» Αυτή του απάντησε: «*Είσαι νέος και θα έρθεις αντιμέτωπος με πολλούς πειρασμούς στο διάβα σου. Έτσι θα πρέπει να χρησιμοποιείς τα λόγια του Γκουρού σου σαν ισχυρό φρούριο που θα καθοδηγεί τη ζωή σου. Θα πρέπει να περνάς τη ζωή σου σύμφωνα με τις αρχές που σου ορίζει ο Γκουρού σου, ο μύστης άγιος που σε βοηθάει να προοδεύσεις στον πνευματικό δρόμο.*»

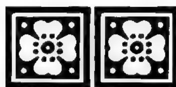
Ο βασιλιάς της είπε: «*Εντάξει το κατάλαβα. Αλλά σε ότι αφορά τα άλλα πράγματα που μου είπες; Εγώ ταξιδεύω από τόπο σε τόπο και το συνηθέστερο είναι τα βράδια κοιμάμαι εκεί που κοιμούνται οι ζητιάνοι, πράγμα που σημαίνει ότι διαλέγω κάποιο χώρο που μπορώ να βρω στο πάτωμα.*» Αυτή τότε του απάντησε: «*Θα πρέπει να κοιμάσαι μόνον όταν νιώθεις κουρασμένο το σώμα σου. Αφού έχεις κάνει διαλογισμό και δεν μπορείς να διαλογιστείς άλλο πια και το σώμα σου είναι κουρασμένο, μόνον τότε θα πρέπει να πέφτεις για ύπνο. Όταν πέφτεις για ύπνο σ' αυτήν την κατάσταση, θα κοιμάσαι αμέσως. Έτσι, όπου πέσεις για ύπνο θα μοιάζει με μαλακό κρεβάτι*»! Ο βασιλιάς ήταν συνηθισμένος να κοιμάται σε μαλακό κρεβάτι, οπότε ο μόνος τρόπος που θα μπορούσε να κάνει το ίδιο, ήταν να κοιμάται μόνον όταν ήταν τόσο κουρασμένος που να μην αντιλαμβάνεται ότι κοιμάται στο σκληρό πάτωμα. Την ρώτησε, τέλος, πώς θα μπορούσε να τρώει εύγευστες τροφές, αφού έτρωγε ό,τι του έδιναν οι άνθρωποι από τα περισσεύματά τους. Του απάντησε: «*Θα πρέπει να τρως μόνον όταν είσαι πραγματικά πολύ πεινασμένος. Τότε ότι θα τρως θα σου φαίνεται πολύ νόστιμο και εύγευστο*»!

Ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ έλεγε αυτή την ιστορία για να δείξει πως, αν ελαχιστοποιήσουμε τις επιθυμίες μας, τότε θα νιώθουμε πλήρεις και ικανοποιημένοι με ό,τι έχουμε. Αυτό το επαναλάμβανε συχνά και ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Έλεγε ότι οι αρχές που πρέπει να διέπουν το βίο μας είναι: απλός τρόπος ζωής και υψηλή σκέψη. Οι ανάγκες μας θα πρέπει να είναι ελάχιστες και θα πρέπει να ελέγχονται. Ο τρόπος σκέψης μας θα πρέπει να είναι υψηλός, οι σκέψεις μας θα πρέπει να είναι υψηλές και οι πράξεις μας θα πρέπει να είναι επίσης υψηλές. Όταν λέμε ότι οι σκέψεις και οι πράξεις μας θα πρέπει να είναι υψηλές, εννοούμε ότι θα πρέπει να ακολουθούμε έναν τέτοιο τρόπο ζωής που να αναγνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι για

μας να αυτοσυγκεντρωνόμαστε, να διαλογιζόμαστε, να μπορούμε να μπούμε μέσα μας και να είμαστε ένα με την Πηγή όλης της θειότητας, το Δημιουργό. Μόνον όταν νιώθουμε πλήρεις, μόνον όταν στη ρήση "Γλυκό είναι το Θέλημά Σου Κύριε" και μόνον όταν δείχνουμε την ευγνωμοσύνη μας στον Θεό, είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι, ευτυχισμένοι και ο νους μας είναι ήρεμος. Όταν ο νους μας είναι ήρεμος και είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι με ό,τι έχουμε, νιώθουμε γεμάτοι και ευτυχισμένοι και τότε, όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, μπορούμε να αυτοσυγκεντρωθούμε γρηγορότερα προκειμένου να μπορέσουμε να έρθουμε σε επαφή με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού που μας βοηθούν να οδηγήσουμε την ψυχή μας σε Περιοχές πέραν του φυσικού κόσμου. Αυτό θα μας βοηθήσει να προοδεύσουμε στο Πνευματικό μας ταξίδι πίσω στο Αιώνιο μας Σπίτι.

Έτσι αυτή την ημέρα των Ευχαριστιών, θα ήθελα να προσευχηθώ στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους, το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, τον Πάραμ Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, να ευλογήσουν τον καθένα μας με το δώρο της αναγνώρισης των ευλογιών που στέλνουν στην ζωή μας. Αν εστιάσουμε την προσοχή μας στις αναρίθμητες ευλογίες των οποίων γινόμαστε αποδέκτες στη ζωή μας, τότε θα διαπιστώσουμε ότι αυτές βαραίνουν πολύ περισσότερο απ' αυτό που ενδεχομένως να λείπει από τη ζωή μας. Η ευγνωμοσύνη είναι μια κατάσταση που απαιτείται να νοιώθουμε. Είναι μια κατάσταση αναγνώρισης πως, ό,τι μας συμβαίνει, γίνεται για το πραγματικό καλό μας. Είναι μια κατάσταση στην οποία πραγματικά πιστεύουμε και ενεργούμε σύμφωνα με τη ρήση: «*Γλυκό το Θέλημά Σου Κύριε*». Χρειάζεται να φτάσουμε σ' αυτήν την κατάσταση προκειμένου να καταφέρουμε να εκπληρώσουμε το σκοπό της ζωής μας, που είναι να γίνουμε ένα με τον Θεό. Αυτό είναι που όλοι οι άγιοι, οι μύστες και οι φωτισμένοι άνθρωποι μάς έχουν πει, και αυτό είναι που ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει στη στροφή ενός ποιήματός του που αρχίζει με το στίχο: «*Με κάθε πνοή πρέπει να υποκλίνομαι στο Φίλο μου*» και όταν αναφέρεται στο Φίλο του, εννοεί τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, εννοεί τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, εννοεί τον πνευματικό του Μέντορα, τον πνευματικό του Διδάσκαλο:

Με κάθε πνοή πρέπει να υποκλίνομαι στο Φίλο μου,



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΘΑΝΑΤΙΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αυτή η ομιλία του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ βρίσκεται στο βιβλίο του "Διαλογισμός και Ειρήνη". Δημοσιεύτηκε επίσης στο περιοδικό Sat Sandesh με τίτλο "Meditation and Near-death Experiences" τον Ιανουάριο του 1994

Ένα καινούριο πεδίο έρευνας που ανοίχτηκε μπροστά μας το τελευταίο τέταρτο του αιώνα ονομάζεται "παραθανάτιες εμπειρίες". Οι γιατροί και οι επιστήμονες ερευνούν τις εμπειρίες ανθρώπων που ήταν κλινικά νεκροί και επανήλθαν στη ζωή με τα θαυμάσια μέσα της σύγχρονης ιατρικής επιστήμης. Αυτή η μελέτη έγινε δημοφιλής όταν ο Δρ. Raymond Moody ο νεότερος, εξέδωσε το βιβλίο του "Η Ζωή μετά τον Σωματικό Θάνατο", το 1976. Σ' αυτό το βιβλίο αφηγείται τις παραθανάτιες εμπειρίες ανθρώπων από διαφορετικά επαγγέλματα και κοινωνικές τάξεις.

Ένα γκάλοπ, που έγινε το 1982 στην Αμερική, έδειξε πως οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι είχαν βιώσει παραθανάτιες εμπειρίες. Όταν μελετήσουμε τις εμπειρίες τους, βλέπουμε πως είχαν πολλές ομοιότητες. Τα άτομα αυτά περιέγραψαν διάφορες Περιοχές στις οποίες βρέθηκαν και που ήταν διαφορετικές από το φυσικό κόσμο. Μια χαρακτηριστική παραθανάτια εμπειρία είναι αυτή των ανθρώπων που είχαν κάποιο ατύχημα ή κάποια χειρουργική επέμβαση, αποτέλεσμα της οποίας ήταν το σώμα τους να υποστεί κλινικό θάνατο. Οι άνθρωποι αυτοί, αισθάνθηκαν ξαφνικά να αιωρούνται πάνω από το σώμα τους και να κοιτάζουν τους γιατρούς και τις νοσοκόμες που εργάζονταν πάνω στο σώμα τους. Λίγο αργότερα, οι άνθρωποι αυτοί βίωναν να περνούν μέσα από μια σήραγγα από την οποία έβγαιναν σε ένα

κόσμο γεμάτο Φως. Το Φως αυτό ήταν πολύ λαμπερό και δεν έμοιαζε με κανένα φως από αυτό που είχαν δει σ' αυτόν το φυσικό κόσμο. Αλλά ενώ ήταν πολύ λαμπερό, δεν ήταν ζεστό ούτε ενοχλητικό. Οι άνθρωποι που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες παρατήρησαν ότι και τα χέρια τους ήταν σαν να ήταν φτιαγμένα από αυτό το Φως. Μετά παρατήρησαν να έρχεται ένα ακτινοβόλο θείο Ον και να τους αγκαλιάζει με μια αγάπη, μια ζεστασιά και μια φροντίδα που δεν είχαν δεχθεί ποτέ πάνω στη γη. Το Φως τούς έφερνε ειρήνη και ευτυχία.

Πολλοί, κατά τη διάρκεια της παραθανάτιας εμπειρίας που είχαν, έκαναν μία αναδρομή και μία ανασκόπηση της ζωής τους, κατά την οποία όλα τα γεγονότα περνούσαν μπροστά από τα μάτια τους σε μία τρισδιάστατη μορφή, ενώ συγχρόνως είχαν την αίσθηση ότι και αυτοί αποτελούσαν ένα μέρος της θέασης που βίωναν. Τα αισθήματα και τα συναισθήματα που είχαν καθώς και διάφορες καταστάσεις μέσα από τις οποίες είχαν περάσει έρχονταν ξανά στο προσκήνιο μαζί με τα αισθήματα και τα συναισθήματα των ανθρώπων που έζησαν διάφορες καταστάσεις μαζί τους. Συγχρόνως ένα φωτεινό Ον τούς βοηθούσε να διακρίνουν το σωστό από το λάθος και ακόμα τους βοηθούσε να δούνε πώς θα μπορούσαν να γίνουν καλύτεροι στο μέλλον. Μερικοί άνθρωποι ανέφεραν πως τους δόθηκε η επιλογή, αν επιθυμούσαν, να μείνουν στο Υπερπέραν ή να συνεχίσουν να ζουν στον κόσμο. Σε άλλους είπαν, χωρίς να τους δοθεί η επιλογή, πως πρέπει να επιστρέψουν στον κόσμο. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους είπαν πως δεν ήθελαν να επιστρέψουν πίσω αλλά καθώς δεν ήταν η ώρα τους να εγκαταλείψουν το σώμα για πάντα, ξαφνικά επέστρεψαν μέσα στο σώμα. Ξαναβρέθηκαν τότε πίσω στο δωμάτιο τού νοσοκομείου ή στον τόπο όπου βρισκόταν το σώμα τους. Πολλοί απ' αυτούς μπορούσαν να περιγράψουν πώς είδαν την εγχείρηση που γινόταν ή τι έκαναν και τι είπαν οι γιατροί και οι νοσοκόμες κατά τη διάρκεια που ήταν κλινικά νεκροί. Ήταν δύσκολο για τους ανθρώπους του ιατρικού κόσμου να καταλάβουν πώς οι άνθρωποι που ήταν κλινικά νεκροί μπορούσαν να δούνε και να ακούσουν από ένα ανώτερο σημείο έξω από το σώμα τους.

Αυτές οι εμπειρίες του να βλέπει κανείς το ακτινοβόλο Φως στα σύνορα αυτού του φυσικού κόσμου και εκείνου του Υπερπέραν μπορεί να φαίνεται τελείως παράξενο. Αλλά πολλοί από αυτούς που πέρασαν τη ζωή τους σε διαλογισμό είχαν συχνά την εμπειρία αυτού που υπάρχει πέρα απ' αυτόν τον κόσμο. Πριν από τη δεκαετία του

1970 ήταν σπάνιο να ακούσει κανείς ανθρώπους να περιγράφουν ό,τι έχουν δει κάτι πέρα από την πόρτα του θανάτου. Οι άνθρωποι μπορεί να είχαν εμπειρίες τότε, αλλά λίγοι τις ανέφεραν στους άλλους. Μόνο μετά τη δημοσίευση της έρευνας για ανθρώπους που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες από τον Δρ. Raymond Moody παρουσιάστηκαν πολλοί άνθρωποι για να περιγράψουν τις εμπειρίες τους. Ενώ υπάρχουν παραλλαγές στα γεγονότα οποιασδήποτε γνωστής παραθανάτιας εμπειρίας, ένα στοιχείο είναι κοινό σε όλες και αυτό είναι η εμπειρία του Εσωτερικού Φωτός.

Μερικοί άνθρωποι έχουν παραθανάτιες εμπειρίες την ώρα που τους συμβαίνει ένα ατύχημα. Υπάρχουν άλλοι που έχουν εμπειρία των κόσμων του Υπερπέραν λίγο προτού πεθάνουν. Αυτό τους δίνει ένα αίσθημα ειρήνης, γιατί έτσι γνωρίζουν πως υπάρχει κάτι πέρα απ' αυτήν την ζωή. Γίνονται όλο και περισσότερες έρευνες πάνω σ' αυτά τα φαινόμενα. Αυτές οι εξωσωματικές εμπειρίες μπορεί να είναι καινούριες στον κόσμο της επιστήμης, αλλά βρίσκουμε αναφορές γι' αυτές τις εμπειρίες μέσα στις Γραφές και στη ζωή μεγάλων αγίων και μυστών που μίλησαν για την παραμονή τους στο Υπερπέραν και τη μετάβασή τους σε πνευματικές Περιοχές, όπου δεν υπάρχει τίποτα παρά μακαριότητα, αγάπη και ομορφιά. Έχουν γίνει πολλές μελέτες και ακόμα υπάρχουν πολλές αφηγήσεις και περιγραφές αυτών των εμπειριών της ζωής μετά το θάνατο μέσα σε πολλές Γραφές και κείμενα διαφόρων θρησκειών. Οι ιδρυτές πολλών θρησκειών και πίστεων μέσα στους αιώνες μίλησαν για τα ταξίδια τους στο Υπερπέραν. Ακόμα βρίσκουμε στις Γραφές και πολλές αναφορές για τη ζωή στο Υπερπέραν και για το λαμπερό Φως που υπάρχει εκεί.

Στο Ευαγγέλιο διαβάζουμε για την είσοδο στο Υπερπέραν:

Εισέλθετε από την στενή Πύλη. Διότι στενή είναι η Πύλη
και τεθλιμμένη η οδός που οδηγεί εις την ζωή
και λίγοι είναι αυτοί που θα τη βρουν.

Στις Βέδες αναφέρεται

Ψιθυρίζοντας το ιερό σύμβολο "Aum"
υψώσου πάνω απ' τις Τρεις περιοχές.
Και στρέψε την προσοχή σου στον εσωτερικό Ήλιο που τα πάντα απορροφά.
Δεχόμενος την επίδρασή του απορροφήσου μέσα στον Ήλιο.
Και αυτός θα σε κάνει Ολοφώτεινο, όπως είναι και εκείνος.

Ο Διδάσκαλος Νάνακ έγραψε στο Jap Ji:

Το Sach Khand ή το Βασίλειο της Αλήθειας είναι η έδρα τού "Χωρίς Μορφή",
Από εδώ δημιούργησε όλη τη Δημιουργία και απολαμβάνει δημιουργώντας.
Εδώ υπάρχουν πολλές Περιοχές, ουράνια συστήματα και σύμπαντα.
Το να τα μετρήσει κανείς θα ήταν σαν να μετρά το αμέτρητο.
Εδώ, από Τον χωρίς Μορφή, τα ουράνια οροπέδια και όλα τα άλλα πήραν μορφή,
Όλα είναι προορισμένα να κινούνται
σύμφωνα με το Θέλημά Του.
Αυτός που έχει ευλογηθεί μ' αυτό το όραμα, απολαμβάνει θωρώντας το.
Αλλά, ω Νάνακ, τέτοια είναι η ομορφιά του
που να προσπαθήσει κανείς να το περιγράψει
είναι σα να προσπαθεί το αδύνατο.

(*Jap Ji, στροφή XXXVII*)

Προηγουμένως, οποιαδήποτε μελέτη ή συζήτηση γινόταν μέσα στην κοινωνία, για το τι γίνεται μετά το θάνατο, ήταν περιορισμένη στον τομέα πληροφοριών που έδιναν οι θρησκείες. Δεν αναφερόταν τίποτα γι' αυτό στα σχολεία, στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή ακόμη και στα νοσοκομεία. Αν οι άνθρωποι είχαν οποιεσδήποτε εμπειρίες, παρέμεναν σιωπηλοί από φόβο μη χαρακτηριστούν "νοητικά άρρωστοι" ή ότι έχουν παραισθήσεις. Αλλά όταν οι γιατροί και οι επιστήμονες άρχισαν να μελετούν περιπτώσεις παραθανάτιων εμπειριών και να τις καταγράφουν, ανακάλυψαν πως αυτές συμβαίνουν σε ένα τρομακτικά μεγάλο ποσοστό ανθρώπων και δεν μπορούσαν πια να παραβλέψουν αυτές τις μαρτυρίες. Η εξέταση της προσωπικότητας αυτών των αναστημένων ανθρώπων αποκάλυψε πως οι άνθρωποι που είχαν αυτές τις εμπειρίες ήταν φυσιολογικά και αξιόπιστα άτομα. Οι έρευνες των γιατρών έδειξαν καταπληκτικές ομοιότητες στις εμπειρίες άσχετα με την εθνικότητα, τη θρησκεία και τα κοινωνικά υπόβαθρα των ανθρώπων. Άτομα από διαφορετικές θρησκείες, που είχαν έρθει από διαφορετικές χώρες, και που ποτέ δεν είχαν ακούσει για παραθανάτιες εμπειρίες, περιέγραψαν τα ίδια γεγονότα. Σήμερα, έχει δοθεί μεγάλη προσοχή σ' αυτές τις εμπειρίες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και έχουν γίνει ένα δημοφιλές θέμα συζήτησης

στους ιατρικούς κύκλους. Αυτό άνοιξε το σκεπτικό μας για νέες διαστάσεις που πιθανώς συνυπάρχουν με το δικό μας φυσικό κόσμο. Έτσι τίθεται το ερώτημα «Μπορούμε να δούμε το "φως" κάποιας άλλης διάστασης χωρίς αυτό να είναι αποτέλεσμα παραθανάτιας εμπειρίας; Οι άνθρωποι αρχίζουν να διερωτώνται αν είναι δυνατόν να φτάσει κανείς σ' αυτά τα βασίλεια του Υπερπέραν και αν αυτοί οι κόσμοι του Φωτός συνυπάρχουν με το δικό μας κόσμο. Αν οι άνθρωποι πάνε σε αυτές τις διαστάσεις όταν έχουν ένα μοιραίο ατύχημα, τότε γιατί να μη μπορούμε να τους γνωρίσουμε και εμείς όταν το επιθυμήσουμε;

Αυτό το ερώτημα μπορεί να είναι καινούριο στους σύγχρονους επιστήμονες, δεν είναι όμως καινούριο για πολλούς στην Ανατολή, για τους διανοούμενους της Νέας Εποχής και γι' αυτούς που μελετούν γιόγκα και κάνουν διαλογισμό. Πραγματικά, το να έχει κανείς εμπειρίες του Υπερπέραν είναι ένας από τους κύριους σκοπούς του διαλογισμού. Ο διαλογισμός μάς δίνει μια εύκολη μέθοδο να υψωθούμε πάνω από το σώμα εύκολα και φυσικά και πολλοί πνευματικοί άνθρωποι μέσα στους αιώνες που πέρασαν, ανέφεραν για την επαφή που είχαν με αυτό το Εσωτερικό Φως. Αυτό το Φως δεν είναι εκεί μόνο για όσους περνούν από την πύλη του θανάτου στο τέλος της ζωής τους αλλά περιμένει τον καθένα μας μέσα απ' τον διαλογισμό να το ανακαλύψει κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Το Εσωτερικό Φως είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά αυτών που περιγράφουν τις παραθανάτιες εμπειρίες τους, αλλά είναι και μία πρωταρχική εμπειρία αυτών που υψώνονται πάνω από το φυσικό τους σώμα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Οι μύστες και οι άγιοι των διαφόρων θρησκειών μάς έχουν δώσει αναρίθμητες αναφορές για το Εσωτερικό Φως. Περιγραφές του Θείου Φωτός και των ουράνιων Βασιλείων δίνονται και στο Ευαγγέλιο. Ο Χριστός είπε: «*Αν ο οφθαλμός σου είναι μοναδικός, ολόκληρο το σώμα σου θα είναι γεμάτο Φως*».

Ήταν το δέκατο πέμπτο αιώνα που στην Ινδία, δύο μεγάλοι άγιοι ο Καμπίρ Σαχίμπ και ο Διδάσκαλος Νάνακ άρχισαν να διδάσκουν την άσκηση του διαλογισμού σαν μια επιστήμη. Δίδαξαν πως με την τέχνη της ανύψωσης πάνω από το σώμα, μπορεί να οδηγηθεί κανείς στο να έχει εμπειρία του Υπερπέραν. Η επιστήμη αυτή μπορεί να διδαχθεί στον καθένα, άσχετα από το θρησκευτικό του υπόβαθρο. Έτσι, οι άγιοι αυτοί δίδαξαν αυτήν τη μέθοδο και στους Ινδούς και

στους Μουσουλμάνους. Η παράδοσή τους συνεχίστηκε και από εκείνη την εποχή, η άσκηση του διαλογισμού δίνεται σαν μια μέθοδος που μπορούν να την ακολουθήσουν άνθρωποι από όλες τις θρησκείες, όλες τις εθνικότητες και όλες τις κοινωνικές τάξεις. Μ' αυτήν τη μέθοδο μπορούμε να μπούμε σε πνευματικές Περιοχές και να βρούμε ειρήνη, ευτυχία και μακαριότητα. Μ' αυτή την τεχνική μπορεί κανείς να δει το Εσωτερικό Φως, χωρίς να πρέπει να έχει ένα θανατηφόρο ατύχημα ή να υποστεί μια βαριά εγχείρηση. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να γίνεται καθημερινά μέσα στις ανέσεις του σπιτιού μας. Πολλοί βλέπουν το Φως μέσα τους τακτικά. Η απορρόφηση στο Φως τούς βοηθά να υπερβούν το φυσικό σώμα και να αρχίσουν να εξερευνούν το Υπερπέραν. Μέσω του διαλογισμού μπορεί κανείς να ταξιδέψει στο Υπερπέραν και να απολαύσει την ίδια μακαριότητα και αγάπη, όπως περιγράφονται από αυτούς που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες.

Όλοι αυτοί που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες περιγράφουν ένα "κόσμο φωτός" και σημειώστε ότι αυτοί οι άνθρωποι περνούν μόνο το κατώφλι του πνευματικού κόσμου και μετά στέλνονται πίσω στο σώμα τους για να συνεχίσουν τη ζωή τους. Αλλά εκείνοι που διαλογίζονται μπορούν να πάνε πέρα από το κατώφλι και να εξερευνήσουν περισσότερο αυτές τις Εσωτερικές περιοχές. Το Φως που περιγράφουν οι άνθρωποι στις παραθανάτιες εμπειρίες είναι μόνο η αρχή. Καθώς κανείς προχωρεί στις εξερευνήσεις του, βρίσκει Περιοχές Φωτός ακόμη πιο φωτεινές και πιο αιθέριες. Εδώ σ' αυτό τον κόσμο, δεν μπορούμε ποτέ να φανταστούμε ένα φως πιο λαμπερό από τον ήλιο. Αυτοί που έχουν περάσει από κλινικό θάνατο περιγράφουν ένα Φως ακόμη πιο λαμπερό που δεν πειράζει τα μάτια. Το ίδιο φως βλέπουν και αυτοί που μόλις αρχίζουν να συστηματοποιούν τον διαλογισμό τους.

Ερευνητές των Εσωτερικών Βασιλείων, όπως ο μεγάλος άγιος Καμπίρ Σαχίμπ και ο Soami Ji Maharaj έχουν περιγράψει ολόκληρη σειρά από Εσωτερικές περιοχές με αυξανόμενη ένταση φωτός. Μιλούν επίσης για την εσωτερική ουράνια Μουσική. Προ αμνημονεύτων χρόνων, καθώς αυτό το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου έρεε από τον Θεό, δημιούργησε τα διάφορα πνευματικά επίπεδα. Υπάρχει μια καθαρά πνευματική Περιοχή που στα Σανσκριτικά ονομάζεται Sach Khand. Στη συνέχεια δημιουργήθηκε το Υπεραιτιατό επίπεδο που αποτελείται όχι μόνο από πνεύμα αλλά και από ένα λεπτό υλικό πέπλο απατηλότητας. Μετά υπάρχει μια περιοχή η οποία αποτελείται από ίσα μέρη

πνεύματος και ύλης και είναι γνωστή σαν Αιτιατό επίπεδο. Το Αστρικό επίπεδο περιέχει περισσότερη ύλη από το Αιτιατό επίπεδο. Και στο φυσικό επίπεδο, στο οποίο ζούμε, κυριαρχεί η ύλη και υπάρχει λιγότερο πνεύμα. Έτσι, η πυκνότητα της ύλης αυξανόταν κατιόντως, καθώς το ρεύμα έρεε προς τα κάτω, όλο και πιο μακριά από τον Θεό.

Οι περισσότερες θρησκείες διδάσκουν πως έχουμε μια ψυχή μέσα μας που επιζεί μετά το θάνατο του φυσικού σώματος. Όταν το σώμα πεθάνει, η ψυχή φεύγει. Αναγνωρίζουμε επίσης πως η ψυχή είναι από αιθέρια ουσία και δεν είναι από την ύλη που είναι καμωμένο το φυσικό μας σώμα. Εκείνοι που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες περιγράφουν τον εαυτό τους πάνω από το υλικό τους σώμα, να αποτελείται από ένα σώμα Φωτός και αναφέρουν πως βλέπουν και τους άλλους ανθρώπους καμωμένους απ' αυτό το ίδιο Φως. Βέβαια οι άνθρωποι σ' αυτόν το φυσικό κόσμο δεν μπορούν να δούνε τα σώματα των νεκρών ασθενών να περιπλανώνται πάνω από το κρεβάτι του νοσοκομείου και να παρακολουθούν τους γιατρούς που προσπαθούν να τους ξαναφέρουν στη ζωή. Οι επιστήμονες, βάση των διαφόρων περιγραφών ατόμων που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες, έχουν αρχίσει να διερωτώνται αν αυτό το σώμα από Φως που υψώνεται πάνω από τον ορατό κόσμο, είναι η ψυχή. Όμως είτε αυτοί θέλουν να το ονομάσουν ψυχή είτε όχι είναι αδιάφορο. Το γεγονός είναι πως αυτό το σώμα είναι καμωμένο από πνευματική ύλη. Οι μύστες και οι άγιοι λένε για την ψυχή πως είναι της ίδιας πνευματικής ουσίας όπως ο Θεός. Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που ρέει από τον Θεό είναι επίσης της ίδιας ουσίας. Το αποτέλεσμα της διαδικασίας του διαλογισμού είναι η σύνδεση της ψυχή μας με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που βρίσκονται μέσα μας. Έτσι, όταν κατορθώσουμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στον Τρίτο Οφθαλμό, που είναι το σημείο στο οποίο μπορεί να συνδεθεί η ψυχή μας με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, η ψυχή μας θα βυθιστεί μέσα σ' αυτό το ρεύμα και στη συνέχεια θα ταξιδέψει μαζί του στα ανώτερα πνευματικά βασίλεια.

Μέχρι αυτή την πρόσφατη έκρηξη ενδιαφέροντος για τις παραθανάτιες εμπειρίες, λίγοι είχαν τη γνώση ότι όταν λέμε "ο εαυτός μας", μιλάμε για την ψυχή μας. Ταυτιζόμαστε τόσο πολύ με το σώμα και το νου μας, που έχουμε ξεχάσει την αληθινή μας φύση. Η ψυχή είναι της ίδιας ουσίας με τον Θεό. Ο Θεός είναι αγάπη, χαρά και ειρήνη, και επομένως και η αληθινή μας φύση είναι επίσης αγάπη, χαρά και ειρήνη. Αν μπορέσουμε να προσδιορίσουμε τον εαυτό μας και να τον ταυτίσουμε με την ψυχή

μας, θα μπορέσουμε να έχουμε την εμπειρία αυτού του θείου Φωτός και της αγάπης μέσα μας. Θα αναγνωρίσουμε επίσης την αθανασία μας. Ο θάνατος του σώματος δεν θα μας φοβίζει πια, γιατί θα δούμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας τι υπάρχει μετά από αυτή τη ζωή.

Οι Άγιοι και οι μύστες που πραγματοποίησαν αυτές τις αλήθειες μοιράστηκαν αυτή τη γνώση με όλη την ανθρωπότητα. Αυτοί μας διδάσκουν μια μέθοδο με την οποία μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το Φως μέσα μας. Αυτή η μέθοδος είναι γνωστή ως "διαλογισμός στο Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου". Το θείο ρεύμα που ρέει από τον Θεό επιστρέφει ξανά σ' Εκείνον. Είναι σαν μια λεωφόρος που οδηγεί πίσω στον Κύριο. Το σημείο εισόδου σ' αυτήν τη λεωφόρο βρίσκεται μέσα στον καθένα μας. Οι άγιοι μπορούν να συνδέσουν την ψυχή μας μ' αυτήν τη λεωφόρο, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αρχίσουμε το ταξίδι πίσω στο Δημιουργό μας.

Το σημείο σύνδεσης είναι μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια και ονομάζεται Έκτο Τσάκρα ή Δέκατη Πόρτα ή Τρίτος Οφθαλμός ή σύμφωνα με τις Χριστιανικές Γραφές, Απλός Οφθαλμός. Οι μεγάλοι άγιοι τονίζουν πόσο σημαντικό είναι να συγκεντρωθούμε σ' αυτό το τσάκρα, γιατί γνωρίζουν πως το διάστημα της ζωής μας είναι μικρό. Έχουμε μόνο εξήντα ή εβδομήντα χρόνια ή το πολύ εκατό, για να πραγματοποιήσουμε τον Θεό. Οι άγιοι μάς παροτρύνουν να αρχίσουμε τη συγκέντρωση μας στο ανώτατο τσάκρα για να φτάσουμε στο στόχο μας πιο γρήγορα. Ερχόμενοι σε επαφή με το Εσωτερικό ρεύμα του Φωτός και του Ήχου στον διαλογισμό, μπορούμε να ταξιδέψουμε πάνω σ' αυτό το θείο Ρεύμα και να οδηγηθούμε πίσω στον Θεό.

Πρώτα ταξιδεύουμε στο Αστρικό επίπεδο και έχουμε την εμπειρία μιας Περιοχής ομορφιάς, μακαριότητας και Φωτός που ξεπερνά κάθε απόλαυση σ' αυτόν το φυσικό κόσμο. Νιώθουμε μια ευχαρίστηση και μια ευτυχία που γεμίζει ολόκληρο το είναι μας. Καθώς συνεχίζουμε το ταξίδι μας, μπαίνουμε στο Αιτιατό επίπεδο. Η μακαριότητα και η μέθη γίνονται όλο και μεγαλύτερες, καθώς περνούμε διαδοχικά μέσα από όλο και ανώτερες πνευματικές Περιοχές. Όταν υπερβούμε το Αιτιατό Επίπεδο, φτάνουμε στο Υπεραιτιατό Επίπεδο και συνειδητοποιούμε πως είμαστε ψυχή. Στο Υπεραιτιατό επίπεδο η ψυχή φωνάζει: «Sohang» που σημαίνει «Εγώ Είμαι Αυτός», γιατί αναγνωρίζει το ομοούσιό της με τον Θεό. Τελικά φτάνουμε στην καθαρά πνευματική Περιοχή το Sach Khand, όπου αποβάλλονται τα πέπλα της απατηλότητας και της ύλης και παραμένουμε σαν μία αγνή ψυχή, αγνό Φως,

αγνή συνειδητότητα. Εδώ βυθιζόμαστε πίσω στον Κύριό μας και η σταγόνα του νερού γίνεται ένα με τον Ωκεανό της μακαριότητας.

Αυτή η εμπειρία της βύθισης πίσω στον Θεό δεν είναι μια εμπειρία εκμηδένισης όπου χάνουμε την ταυτότητά μας. Μάλλον, είναι μια εμπειρία πανσυνειδητότητας, καθώς βιώνουμε όλο το Φως, όλη την Αγάπη, όλη τη γνώση και όλη τη μακαριότητα που είναι ο Θεός.

Όλοι μας πρέπει να αντιμετωπίσουμε το φυσικό θάνατο, αλλά εκείνοι που μπορούν να υψωθούν πάνω από το φυσικό σώμα γνωρίζουν πως δεν υπάρχει θάνατος. Είναι μόνο η αποβολή του φυσικού σώματος, που επιτελείται για να βρεθούμε με ένα πιο ελαφρύ, πιο αιθερικό σώμα. Είναι σα να βγάζουμε το εξωτερικό πανωφόρι μας και να μένουμε με μια πιο λεπτή ζακέτα από κάτω. Γνωρίζοντας τι υπάρχει μετά από αυτήν την ζωή, γινόμαστε μια πηγή δύναμης και παρηγοριάς γι' αυτούς που είναι γύρω μας. Μπορούμε να μιλάμε με σιγουριά, όταν μοιραζόμαστε με τους άλλους τη γνώση πως ο θάνατος δεν είναι παρά μια αλλαγή από τη μια μορφή ύπαρξης σε μια άλλη.

Καθώς διαλογιζόμαστε και ερχόμαστε σε επαφή με την Πηγή όλης της αγάπης μέσα μας, αρχίζουμε να ακτινοβολούμε αυτή την αγάπη στους άλλους. Έχουμε διαβάσει για την απίστευτη μεταμόρφωση των ανθρώπων που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες. Η σύντομη επαφή τους κατά την παραθανάτια εμπειρία που είχαν με κάποιο Φωτεινό Όν καθώς και η αναδρομή που έκαναν στη ζωή τους, τους κάνει να συνειδητοποιήσουν αυτό που είναι σημαντικό στη ζωή. Συνειδητοποιούν πως δεν μπορούν να πάρουν τίποτα από αυτόν το φυσικό κόσμο μαζί τους. Το μόνο πράγμα που πηγαίνει μαζί τους είναι η ψυχή τους και η καταγραφή των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών τους (το κάρμα τους). Βλέπουν πόσο σημαντικό είναι το να αγαπά και να βοηθά κανείς τους άλλους σ' αυτό τον κόσμο, καθώς αυτό είναι εκείνο που λογαριάζεται στον άλλο κόσμο.

Βλέπουν πως τα μικροπράγματα της ζωής που δημιουργούν άγχος και ένταση στην πραγματικότητα δεν είναι πολύ σημαντικά και ακόμα συνειδητοποιούν πως αυτός ο φυσικός κόσμος δεν είναι πραγματικότητα, αλλά μια απατηλότητα. Τότε συνειδητοποιούν πως ο πραγματικός τους εαυτός δεν είναι το σώμα αλλά η ψυχή και όταν επιστρέφουν στη ζωή, αναθεωρούν και διορθώνουν τον τρόπο που ζούσαν. Συνειδητοποιούν πως υπάρχει ένας μεγάλος σκοπός στη ζωή μας και αυτός ο σκοπός είναι το να μπορέσουμε να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να ενωθούμε με τη Θεία Ουσία. Συνειδητοποιούν την αξία τού να

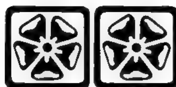
έχουμε αγάπη στις σχέσεις μας με τους άλλους και να εξυπηρετούμε την ανθρωπότητα σ' αυτόν τον κόσμο. Αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τους άλλους ανθρώπους και προσπαθούν να φέρουν χαρά στη ζωή των άλλων. Η ίδια μεταμόρφωση επιτυγχάνεται και με τον διαλογισμό. Η αγάπη αρχίζει να ακτινοβολεί από μας προς όλη την ανθρωπότητα. Καθώς ερχόμαστε σε συνεχή επαφή με το Φως και την αγάπη μέσα μας, αυτή η θειότητα αρχίζει να επεκτείνεται από μας σε όλους αυτούς που συναντούμε. Αρχίζουμε να αγαπάμε όλους που είναι γύρω μας και οι άλλοι νιώθουν μεγάλη ανακούφιση και ειρήνη στην παρουσία μας. Αρχίζουμε να αναπτύσσουμε αγάπη για όλη τη Θεϊκή Δημιουργία. Γινόμαστε ευγενικοί και γεμάτοι αγάπη για όλους τους ανθρώπους, τα ζώα και τα κατώτερα είδη ζωής. Ακριβώς όπως ποτέ δεν θα σκεπτόμασταν να πληγώσουμε κανέναν μέσα στην οικογένειά μας έτσι γινόμαστε άκακοι και γεμάτοι αγάπη προς όλους στη μεγάλη οικογένεια του Θεού. Γινόμαστε η κατοικία όλων των ηθικών αρετών.

Αν ο καθένας μας μάθαινε την τέχνη του διαλογισμού, αυτός ο κόσμος θα ήταν γεμάτος από ειρηνικούς και καλούς ανθρώπους. Θα έμπαινε τέλος στους πολέμους και στις διαμάχες. Ο καθένας θα μπορούσε να έχει Εσωτερική ειρήνη και ευτυχία και να την ακτινοβολεί σ' όλους αυτούς που είναι γύρω του. Τότε όχι μόνο θα είχαμε ειρήνη μέσα μας, αλλά θα είχαμε και ειρήνη γύρω μας και θα μπορούσαμε να πούμε, όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έλεγε με κάποιους στίχους του:

Έμαθα ν' αγαπώ όλη τη Δημιουργία σαν δική μου.
Το μήνυμα της αγάπης Σου,
είναι το νόημα της ίδιας της ζωής μου.

Οι άγιοι και οι μύστες έρχονται να μοιραστούν το Φως, την ειρήνη και την ευτυχία που βρήκαν, με όλη την ανθρωπότητα. Έρχονται για να μας δείξουν το Φως, έτσι ώστε να μπορέσουμε να έχουμε περισσότερη ευτυχία, ηρεμία και ειρήνη από ό,τι μπορούμε ποτέ να ονειρευτούμε. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε μέχρι το θάνατο, για να έχουμε την εμπειρία των κόσμων του Υπερπέραν.

Δεν χρειαζόμαστε καμιά παραθανάτια εμπειρία ούτε όλο το ψυχικό τραύμα που αυτή φέρνει, για να βρούμε το Εσωτερικό Φως. Αυτό το Φως υπάρχει μέσα στον καθένα μας ακόμη και τούτη τη στιγμή. Μέσω του διαλογισμού ο καθένας μας μπορεί να το βρει.



Η ΕΚΑΤΟΝΤΑΕΤΗΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΑΝΤ ΚΙΡΠΑΛ ΣΙΝΓΚ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία στις 6 Φεβρουαρίου του 1994 στο Δελχί και δημοσιεύεται στο τεύχος Φεβρουαρίου / Μαρτίου 1994 του περιοδικού Sat Sandesh, με τίτλο "Birth Centenary of Sant Kirpal Singh Ji Maharaj"

Σαν σήμερα, εκατό χρόνια πριν, ο Θεός έκανε ένα τέλειο ον που είχε όλες τις θείες Του αρετές και το έστειλε σ' αυτόν τον κόσμο για να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε και εμείς την ίδια θεία δόξα. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ήρθε σ' αυτόν τον κόσμο στις 6 Φεβρουαρίου 1894, σαν ένας αντανακλαστικός καθρέφτης, έτσι ώστε η αγάπη και οι αχτίδες του φωτός του Θεού να μπορούν να λάμπουν πάνω σε κάθε ψυχή μέσα στη Δημιουργία. Ήταν ένα τέλειο ον, η προσωποποίηση της πνευματικότητας, της θειότητας, της ανιδιοτέλειας, της παγκόσμιας αγάπης και της ειρήνης. Όταν κοιτάξουμε πίσω, στις σελίδες του βιβλίου της ζωής του, βλέπουμε πως καθόριζε τον εαυτό του σαν άνθρωπο ίδιο με μας, αλλά ήταν κάτι παραπάνω από άνθρωπος. Τι ήταν; Ήταν η πνευματικότητα πάνω στη γη. Ήταν όλες οι ευγενικές ιδιότητες κινούμενες πάνω στη γη. Ήταν η ανιδιοτέλεια πάνω στη γη. Ήταν η αγάπη πάνω στη γη. Ήταν η ειρήνη πάνω στη γη. Και ήταν η ανθρώπινη ενότητα πάνω στη γη.

Είμαστε πολύ τυχεροί που είμαστε εδώ σήμερα και εορτάζουμε την εκατονταετηρίδα του Αγαπημένου Διδασκάλου Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Πολλοί από μας ήταν καλότυχοι που συνάντησαν τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Οι άλλοι μάθαμε για τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μέσω του Διδασκάλου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Αυτός είχε απεριόριστη αγάπη για τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και εργά-

στηκε ακούραστα για να φέρει το μήνυμα του σε όλα τα μέρη του κόσμου. Ο καθένας μας θα ήθελε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ να μπορούσε να είναι εδώ μαζί μας αυτή τη σημερινή μέρα. Συχνά μιλούσε για την εκατονταετηρίδα του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και προτού να αφήσει το σώμα, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έκανε πολλά σχέδια γι' αυτόν τον εορτασμό της εκατονταετηρίδας. Συχνά έλεγε πως η εκατονταετηρίδα θα είναι ένα από τα μεγαλύτερα γεγονότα αυτού του αιώνα. Πόσο ευτυχισμένος θα ήταν να είναι εδώ μαζί μας σήμερα με το φυσικό του σώμα! Αλλά δεν έχει φύγει είναι μαζί μας όλη την ημέρα με το πνεύμα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας άφησε αυτά τα θεία λόγια για τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ σε ένα ποίημά του:

Όλη η δόξα στον Θεό που ο Οινοχόος Του
μοιράζει το κρασί της Αυτογνωσίας.
Αυτός χαρίζει το Φως της θείας αγάπης.
Ας υποκλιθούμε σ' αυτόν
γιατί αυτός είναι ο διαιτητής της μοίρας μας.
Εσύ κάνεις τις καρδιές μας ν' ανθίσουν
και αγκαλιάζεις τον καθένα σαν δικό σου.
Τα λόγια σου μας εμπλέου και φωτίζουν τη ζωή μας
και το μήνυμα σου δίνει θεία ευωδιά στο σύμπαν.
Είθε τα δεσμά της αδελφοσύνης να μας ενώσουν.
Και είθε ολόκληρο το σύμπαν να είναι σε ειρήνη
κάτω από τις προστατευτικές σου φτερούγες.
Προσευχόμαστε πάντοτε να πίνουμε
από την κούπα της αγάπης σου
και να ζήσουμε για να γιορτάσουμε την εκατονταετηρίδα σου.
Είθε αυτή η Θεία ταβέρνα να ευλογείται πάντοτε
από την Παρουσία σου.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ήρθε σ' αυτή τη γη με μια θεία Αποστολή και ο ίδιος ήταν η προσωποποίηση της θειότητας. Έζησε μεταξύ μας σαν ένας άνθρωπος για να μας δείξει πως και εμείς επίσης μπορούμε να είμαστε το παράδειγμα των ανώτατων αρετών, ενώ αντιμετωπίζουμε τις καταιγίδες και τις θύελλες της γήινης ζωής. Το μάθημα που έδωσε στην ανθρωπότητα ήταν πολύπλευρο καθώς: Την ζωή του χαρακτήριζαν οι θείες αρετές, δεύτερον βρήκε ένα τρόπο να συνοψίσει και να δώσει αυτό που εκείνος κατόρθωσε, έτσι που να μπορεί να γίνει κατανοητό και να ασκηθεί από τη σύγχρονη ανθρωπότητα

και τρίτον οργάνωσε ένα τόπο συγκέντρωσης ανθρώπων, το Manav Kentra, όπου εκεί είχαν την ευκαιρία οι μαθητές του, να βάλουν τις ανώτατες αλήθειες σε πράξη, μέσα στη ζωή τους.

Αν κοιτάξουμε σε κάθε τομέα της ζωής του, θα βρούμε το πρότυπο, το δίδαγμα και την άσκηση με την οποία ο καθένας μας μπορεί να κάνει αυτό που εκείνος έκανε. Όπως συχνά έλεγε: «*Αυτό που έκανε ένας άνθρωπος και ένας άλλος άνθρωπος μπορεί επίσης να το κάνει, με τη σωστή καθοδήγηση και άσκηση*». Όταν μας είπε: «*Είμαι ένας άνθρωπος σαν και σας*», μας έδωσε τη θετική ελπίδα πως και εμείς επίσης μπορούμε να φτάσουμε στην Αυτογνωσία και στη Θεογνωσία, που εκείνος είχε κατορθώσει στη ζωή του.

Σ' αυτή την επέτειο, ας κοιτάξουμε πίσω στις σελίδες της ζωής του για να δούμε τι μαθήματα υπάρχουν για τη ζωή του καθένα μας. Ας κοιτάξουμε πώς μας διαμόρφωσε, μας δίδαξε και μας βοήθησε να ασκήσουμε την πνευματικότητα, την ηθική ζωή, την ανιδιοτελή προσφορά, την αγάπη, την ανθρώπινη ενότητα και την ειρήνη, έτσι ώστε να μπορούμε να έχουμε μια φωτεινή δάδα να οδηγεί και να φωτίζει το Μονοπάτι μας προς την επόμενη χιλιετηρίδα.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Από τη μικρή του παιδική ηλικία ο Διδάσκαλος Κιρπάλ άρχισε την έρευνά του για τις ανώτατες αλήθειες. Δεν θα σταματούσε αν δεν έβρισκε αυτό που έψαχνε: την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Η αναζήτησή του δεν ήταν εύκολη. Διάβασε κάθε βιβλίο και Γραφή που μπόρεσε να βρει, ψάχνοντας για το δρόμο που οδηγεί πίσω στον Θεό. Επισκέφτηκε πολλούς τόπους προσκυνήματος και πολλούς άγιους και ευσεβείς ανθρώπους για να βρει τις απαντήσεις στα ερωτήματά του πάνω στο μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Αποφάσισε πως δεν ήθελε να χάσει τη ζωή του σε εγκόσμιες επιδιώξεις ή να μελετήσει κάτω από δασκάλους που δεν θα τον οδηγούσαν στον ανώτατο στόχο, τη Θεογνωσία. Προσευχήθηκε στον Θεό να τον οδηγήσει σε ένα Διδάσκαλο που θα μπορούσε να ξαναενώσει την ψυχή του με τον Θεό. Όταν πήρε το απολυτήριο από το Λύκειο, σκέφθηκε, πήρε μια απόφαση και είπε στον εαυτό του: «*ο Θεός πρώτα και έπειτα ο κόσμος*».

Ο Θεός ακούει τις ειλικρινείς κραυγές αυτών που λαχταρούν να Τον συναντήσουν. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ευλογήθηκε το 1917, μ' ένα Εσωτερικό όραμα ενός πνευματικού δασκάλου, που νόμιζε ότι

ήταν ο Γκουρού Νάνακ. Και μόνο το 1924, όταν έτυχε να επισκεφτεί την περιοχή της Μπεάς, και συνάντησε το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, ανακάλυψε πως ήταν αυτός που του εμφανιζόταν Εσωτερικά για επτά ολόκληρα χρόνια. Τότε πήρε από αυτόν τη μύηση στο Εσωτερικό Φως και το Θείο Ήχο και αφέθηκε σ' αυτόν να τον οδηγήσει πίσω στον Θεό.

Αυτό το παράδειγμα της ζωής του μας δείχνει το αποτέλεσμα της μοναδικής του επιθυμία και λαχτάρας να βρει το δρόμο που οδηγεί πίσω στον Κύριο. Βλέπουμε πως ο Θεός ευλογεί τον αναζητητή οδηγώντας τον σε κάποιον που να μπορεί να τον βάλει σε επαφή με τη Δύναμη του Θεού μέσα του. Όταν μυήθηκε είχε μια από πρώτο χέρι εμπειρία του Φωτός και του Ήχου του Θεού. Έχοντας βρει το δρόμο πίσω στον Θεό, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έβαλε σε προτεραιότητα και αφιέρωσε τη ζωή του στις ασκήσεις του διαλογισμού, επιτυγχάνοντας τελικά την επικοινωνία με τον Θεό.

Όταν μετά από χρόνια ο Χαζούρ τού εμπιστεύτηκε το έργο της μύησης στο Νάαμ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ παρουσίασε τα πνευματικά διδάγματα με ένα τρόπο που μπορούσαν εύκολα να γίνουν κατανοητά από τους ανθρώπους της σύγχρονης εποχής.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ αφιέρωσε τη ζωή του στο να κάνει προσιτά τα πνευματικά διδάγματα σε χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Με τρεις παγκόσμιες περιοδείες και περίπου είκοσι βιβλία στα Αγγλικά, έκανε αυτή την επιστήμη κατανοητή στους ανθρώπους όλων των τάξεων κάθε χώρας και κάθε θρησκείας. Την έκανε κατανοητή σε κάθε άνδρα, γυναίκα και παιδί, άσχετα με την εθνικότητα, τη θρησκεία, την κουλτούρα ή το κοινωνικό επίπεδο που ανήκε. Δίδαξε πώς μπορούμε να κάνουμε την πνευματικότητα ένα μέρος της σύγχρονης ζωής μας. Δεν πρέπει, μας έλεγε, να εγκαταλείψουμε τους συγγενείς και τα σπίτια μας, ούτε να πάμε στις ζούγκλες και τις σπηλιές για να διαλογιστούμε, αλλά μπορούμε να κάνουμε διαλογισμό μέσα στο χώρο και τις ανέσεις του σπιτιού μας.

Εκτός από τη διδαχή της θεωρητικής πλευράς των πνευματικών διδαγμάτων, δημιούργησε ένα κοινοβιακό χώρο διαμονής στους πρόποδες των Ιμαλαΐων, όπου οι άνθρωποι με τις οικογένειές τους μπορούσαν να ζουν και να έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο για να κάθονται σε διαλογισμό. Ίδρυσε ακόμα μία πνευματική Αποστολή, την Ruhani Mission, όπου εκτός από το κοινωφελές έργο, οι μαθητές του μπορούσαν να συναθροιστούν και να μάθουν την επιστήμη του διαλο-

γισμού. Μπορούσαν να τον συναντήσουν στο Σαουάν Άσραμ, για να τους βάλει σε διαλογισμό ή μπορούσαν να πάνε σε ένα από τις εκατοντάδες Κέντρα που ίδρυσε σε όλο τον κόσμο ακριβώς για να μάθουν την μεθοδολογία του διαλογισμού. Επικοινωνούσε συνέχεια με τους μαθητές του σ' όλον τον κόσμο με τις περιοδείες του, τα βιβλία του, τις εγκυκλίους και τα μηνύματά του, την αλληλογραφία και με ένα μηνιαίο περιοδικό, το Sat Sandesh, που περιείχε μια μηνιαία ομιλία ή ένα μήνυμά του για την πνευματικότητα. Με προσωπική επαφή μαζί του ή με γράμματα βοηθούσε τους μαθητές να τελειοποιήσουν τον διαλογισμό τους, έτσι ώστε να μπορέσουν να τελειώσουν το πνευματικό τους ταξίδι πίσω στον Θεό. Ο Διδάσκαλος Κιρπάλ δεν απαιτούσε τυφλή πίστη. Έδινε στον καθένα που πήγαινε σ' εκείνον μια έμπρακτη, από πρώτο χέρι εμπειρία του Εσωτερικού Φωτός και Ήχου, που οδηγούσε στην εμπειρία της ανύψωσης πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Έδινε στον καθένα τη μέθοδο με την οποία μπορούσε να ταξιδέψει στις ανώτερες περιοχές, όπως το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, φθάνοντας τελικά στην αποκορύφωση του ταξιδιού που είναι η ένωση της ψυχής με τον Θεό, στην πνευματική περιοχή του Σατς Καντ. Όπως συχνά έλεγε: «*Τα αισθήματα, τα συναισθήματα και τα λογικά συμπεράσματα, όλα υπόκεινται στην πιθανότητα του λάθους, το να δει κανείς, είναι πάνω από όλα*».

Έτσι, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, όταν πλέον τελείωσε την πνευματική του αναζήτηση και έχοντας βρει αυτό που αναζητούσε, άρχισε να δίδει τα πνευματικά διδάγματα και σε άλλους, με ένα τρόπο που ήταν εύκολα κατανοητός. Ακόμα πρόσφερε ανιδιοτελώς και το χώρο, όπου οι άνθρωποι μπορούσαν να ασκήσουν την πνευματικότητα στη ζωή τους.

ΗΘΙΚΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

Βλέπουμε στη ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ένα πρότυπο των ηθικών αρετών. Όταν μελέτησε τις βιογραφίες εκατοντάδων μεγάλων ανθρώπων και αγίων μέσα στην ιστορία, έφτασε στο συμπέρασμα πως πολλοί απ' αυτούς είχαν υιοθετήσει τις θείες αρετές στη ζωή τους. Έτσι κατάλαβε πως για να επιτύχει κανείς στην πνευματική αναζήτηση για τον Θεό, μόνος ο διαλογισμός δεν ήταν αρκετός. Έπρεπε, συγχρόνως, να αναπτύξει και να υιοθετήσει κανείς τις θείες αρετές στη ζωή του. Όπως συχνά έλεγε: «*Το πιο σημαντικό στη ζωή είναι η αλήθεια αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι το να ζει κανείς αλη-*

θινά». Στην καθημερινή του ζωή από μικρό παιδί, τον Διδάσκαλο Κιρπάλ χαρακτήριζε η μη βιαιότητα, η φιλαλήθεια, η αγνότητα, η ταπεινοφροσύνη και η ανιδιοτελής προσφορά στους συνανθρώπους του και όλα αυτά τον χαρακτήριζαν πριν ακόμα γνωρίσει τον πνευματικό του Διδάσκαλο. Από την παιδική του ηλικία, αρνήθηκε να φάει κρέας που του πρόσφεραν οι γονείς του λέγοντάς τους: «*Δεν θέλω να κάνω το σώμα μου νεκροταφείο*». Επίσης αρνήθηκε να ενστερνιστεί τα αρνητικά συναισθήματα που οι γονείς του έτρεφαν για ορισμένους γνωστούς τους. Ενώ ήταν ακόμη παιδί τους είπε: «*Οι φίλοι σας είναι και φίλοι μου, αλλά τους εχθρούς σας δεν τους θεωρώ αναγκαστικά και εχθρούς μου*».

Όταν έφτασε η ώρα να παρουσιάσει στον κόσμο τα πνευματικά διδάγματα του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ σκέφθηκε ένα τρόπο για να βοηθήσει την ανθρωπότητα να ζει σύμφωνα με τις ηθικές αρετές, αντάξια της θείας της προέλευσης. Συνέταξε ένα σύστημα τήρησης ενός ημερολογίου αυτοενδοσκόπησης. Είδε πως οι μεγάλοι άνθρωποι μέσα στους αιώνες είχαν κάποιο τρόπο για να μπορούν να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους. Επινόησε λοιπόν αυτό το ημερολόγιο με το οποίο μπορούσαν οι άνθρωποι να βλέπουν καθημερινά πόσο τηρούσαν τις ηθικές αρετές. Όρισε στήλες για τη μη βία, τη φιλαλήθεια, την αγνότητα, την ταπεινοφροσύνη και την ανιδιοτελή προσφορά και κάθε μέρα μπορούσε κανείς να καταγράψει και να μετρήσει πόσες φορές απέτυχε να τηρήσει αυτές τις αρετές. Σημειώνοντας σ' αυτό το ημερολόγιο τα λάθη και τις αποτυχίες του μπορούσε κανείς να ελέγξει την συμπεριφορά του μέρα με τη μέρα και να πάρει την απόφαση να είναι καλύτερος την επόμενη ημέρα μέχρι που τελικά να μπορέσει να ξεριζώσει τις ατέλειες και τα ελαττώματά του.

Συχνά αναφερόταν στη σχέση μεταξύ της ανάπτυξης των αρετών και της πνευματικής προόδου. Τα αρνητικά χαρακτηριστικά ήταν εμπόδια που δεν άφηναν το νου να έχει την ηρεμία, την ισορροπία και την αγνότητα που χρειάζονται για τη σωστή αυτοσυγκέντρωση στον διαλογισμό. Μας έδειξε πως με το να ξεπεράσουμε αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούμε να κάνουμε το νου μας να είναι μια ήρεμη λίμνη πάνω στην οποία να μπορεί να αντανακλάται το φως του Θεού.

Με την επινόηση του ημερολογίου, έδωσε στους μαθητές μια πρακτική μέθοδο, για να τελειοποιήσουν τη ζωή τους. Τους υπέδειξε πώς να χρησιμοποιούν το ημερολόγιο και τους είπε να του το στέλνουν

περιοδικά για να τους συμβουλεύει. Όταν οι μαθητές τον επισκέπτονταν στην Ινδία, τους ζητούσε να δει το ημερολόγιό τους. Τους έδινε τότε πρακτικές συμβουλές στο πώς να γίνουν καλύτεροι, απαντούσε στις ερωτήσεις τους και τους καθοδηγούσε. Εκτός από την παρακολούθηση της τήρησης των αρετών, το ημερολόγιο περιέχει επίσης και στήλες για το χρόνο που αφιερώνεται στον διαλογισμό και βλέποντας το χρόνο που είχαν αφιερώσει οι μαθητές του, τους καθοδηγούσε και τους ενέπνεε να αυξήσουν το χρονικό του διάστημα. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συχνά έλεγε: «*Είναι δύσκολο να γίνει κανείς ένας αληθινός άνθρωπος, αλλά μιας και γίνει δεν είναι τόσο δύσκολο να βρει τον Θεό*». Έδινε ο ίδιος το παράδειγμα για ηθική διαβίωση και αναφερόταν συχνά στη σπουδαιότητα των αρετών προκειμένου να επιτύχει κανείς τους πνευματικούς του στόχους.

ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Η ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ήταν ένα πρότυπο ανιδιοτελούς προσφοράς. Ακόμη και προτού να συναντήσει τον Διδάσκαλό του, τη ζωή του χαρακτήριζε η προσφορά. Όταν κάποτε επισκέφτηκε ένα θείο του στο νοσοκομείο βρήκε ένα γέρο άνθρωπο να είναι άρρωστος στο διπλανό κρεβάτι χωρίς να έχει κανένα συγγενή για να τον περιποιηθεί. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ του αγόρασε φάρμακα, τροφή και φρούτα και από εκείνο το απόγευμα άρχισε να τον περιποιείται συστηματικά. Όταν ο θείος του τον ρώτησε γιατί νοιάζεται για ένα ξένο, ο νεαρός Κιρπάλ του απάντησε: «*Ο γέροντας έχει τα ίδια δικαιώματα από μένα και τις υπηρεσίες μου, όπως εσύ. Ήρθαμε στη ζωή για να αγαπάμε τους πάντες.*»

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ πρόσφερε με αυτοθυσία τις υπηρεσίες του, το 1919, κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας θανατηφόρας επιδημίας πανώλη, από την οποία πέθαναν εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Όταν ορισμένοι δεν τολμούσαν καν να αγγίξουν τα σώματα αυτών που έπασχαν από αυτή τη θανατηφόρο ασθένεια, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ θυσίασε τη δικιά του ασφάλεια και πήγαινε να περιποιηθεί άτομα προσβεβλημένα από αυτή την ασθένεια. Η ασθένεια ήταν τόσο μεταδοτική, που ακόμη και οι συγγενείς των νεκρών δεν άγγιζαν τα σώματά τους και δεν πήγαιναν να τους θάψουν ή να τα κάψουν. Τότε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ βοηθούσε στην ταφή και την καύση των σωμάτων αυτών που πέθαιναν. Αργότερα όταν συνάντησε τον Διδάσκαλό του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, ο Κιρπάλ αφιέρωσε το σώμα,

το νου, την καρδιά του και την ψυχή του στην υπηρεσία του. Στο φυσικό τομέα βοηθούσε με προσωπική εργασία την οικοδόμηση της Ντέρα Μπάμπα Τζαϊμάλ Σινγκ στη Μπεάς, ενώ συγχρόνως συνέχιζε να επισκέπτεται ασθενείς στα νοσοκομεία και στα σπίτια τους, ανακουφίζοντάς τους από τα βάσανά τους. Διανοητικά, βοηθούσε τον Διδάσκαλό του στη γραφική του εργασία. Πνευματικά, αφοσιωνόταν για πολλές ώρες στον διαλογισμό κάθε μέρα. Μετά από χρόνια μαθητείας ο Χαζούρ του ανέθεσε να δίνει Σάτσανγκ (*πνευματικές ομιλίες*) σε διάφορες πόλεις καθώς επίσης να δίνει και μύηση σε αναζητητές, στο όνομα του Διδασκάλου του (*Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν*).

Όταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έλαβε την Εντολή να συνεχίσει το Έργο του Διδασκάλου του, μετά το θάνατο του Χαζούρ το 1948, έδινε ιδιαίτερη έμφαση στη σπουδαιότητα της ανιδιοτελούς προσφοράς. Μας έλεγε ότι η αξία που έχει η ανιδιοτελής προσφορά δεν είναι μικρότερη αυτής του διαλογισμού. «*Η υπηρεσία πριν τον εαυτό*», ήταν ένα από τα ρητά του. Και επανειλημμένως τον ακούσαμε να λέει: «*Όσο είσαι μέσα στο ανθρώπινο σώμα, δίνε, δίνε και δίνε*».

Λίγο καιρό μετά την ανάληψη των καθηκόντων του ως πνευματικός Διδάσκαλος, φρόντισε να οργανώσει ένα Άσραμ, το Σαουάν Άσραμ, ένα ξενώνα δηλαδή, όπου οι μαθητές του θα μπορούσαν να παραμένουν κοντά του για ένα διάστημα και να αφιερώνονται, κάτω από τις οδηγίες του, στις πνευματικές τους ασκήσεις. Με την ίδρυση μιας Αποστολής στην οποία έδωσε το όνομα «Ρουχάνι Σάτσανγκ», του Σαουάν Άσραμ και αργότερα ενός άλλου Άσραμ στα Ιμαλάια, που ονόμασε Μάναβ Κέντρα έδωσε την ευκαιρία στους μαθητές του να συμμετέχουν σε ομαδικό διαλογισμό και σε εργασίες ανιδιοτελούς προσφοράς. Στα Άσραμ λειτουργούσαν μαγειρεία (*langar*) που παρασκεύαζαν δωρεάν φαγητό για χιλιάδες άτομα, ώστε οι μαθητές αμέριμνοι να μπορούν να αφοσιώνονται στην πνευματική τους εργασία. Οργάνωσε ακόμα ιατρεία που παρείχαν δωρεάν περίθαλψη, ομοιοπαθητικού, αγιουρβέντικ και αλλοπαθητικού τύπου καθώς και χειρουργεία καταρράκτη. Πρόσφερε ακόμα δωρεάν φάρμακα και εγκαθίδρυσε συμβουλευτικούς σταθμούς για θέματα υγείας, διατροφής, γενετικής και ανθρωπίνων σχέσεων με άτομα που συγχρόνως βοηθούσαν τον συνάνθρωπό τους αλλά προσέφεραν και ανιδιοτελή υπηρεσία.

Στο Μάναβ Κέντρα οργάνωσε και ένα σχολείο, όπου, ειδικά από αυτόν, επιλεγμένοι δάσκαλοι δίδασκαν τους νέους όχι μόνο ακαδη-

μαϊκά θέματα, αλλά και το πως να γίνουν σφαιρικά αναπτυγμένοι άνθρωποι, στον φυσικό, διανοητικό και πνευματικό τομέα. Στα κέντρα Σάτσανγκ που δημιουργήθηκαν αργότερα σε όλο τον κόσμο, πολλοί προικισμένοι άνθρωποι, με υποδείξεις του Διδασκάλου Κιρπάλ, είχαν την ευκαιρία να προσφέρουν παρόμοιες υπηρεσίες σε νέους προκειμένου να τους αναπτύξουν στο φυσικό, διανοητικό και πνευματικό επίπεδο. Η ανιδιοτελής προσφορά αποτελούσε μία επιδίωξη των μαθητών του Διδασκάλου και αποτελούσε μία παράμετρο στη συμπλήρωση του ημερολογίου αυτοενδοσκόπησης, όπου μπορούσε κανείς να σημειώσει τις ευκαιρίες που είχε για να προσφέρει ανιδιοτελώς τις υπηρεσίες και που πιθανώς τις είχε παραβλέψει. Έτσι φρόντιζε ώστε την επόμενη φορά που θα είχε την ευκαιρία να βοηθήσει κάποιον, να μη την χάσει.

Βλέπουμε λοιπόν στη ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ το πρότυπο της ανιδιοτέλειας, τα σαφή του διδάγματα και τις προτροπές του για ανιδιοτελή προσφορά καθώς και τη σημασία που έδινε στο να υπάρχει ένας τόπος που να μπορούν να συγκεντρώνονται άνθρωποι και να προσφέρουν ανιδιοτελώς τις υπηρεσίες τους σε κάθε συνάνθρωπό τους.

ΑΓΑΠΗ

Αν κανείς ρωτήσει: «*Πώς ήταν ο Κιρπάλ Σινγκ;*», η κυριότερη ιδιότητά του, αυτό που τον ξεχώριζε ήταν η αγάπη. Ήταν η ενσάρκωση της αγάπης. Η αγάπη του απλωνόταν από την οικογένειά του σε όλη την Δημιουργία. Ήταν το παράδειγμα της παγκόσμιας αγάπης που κινιόταν πάνω στη γη. Όποιος τον συναντούσε έμπαινε μέσα στην ακτινοβολία της αγάπης του. Μπορούμε να κοιτάξουμε τη ζωή του για να δούμε πως αγαπούσε το ίδιο και τους άγιους και τους αμαρτωλούς. Ακόμη κι αυτοί που σε κάποιες περιπτώσεις προσπάθησαν να τον κατηγορήσουν ή ακόμη και να τον σκοτώσουν, συνάντησαν την αγάπη του. Και με την αγάπη του, μεταμόρφωνε ακόμη και τους αμαρτωλούς και τους δολοφόνους. Στην επαγγελματική του ζωή, όταν ήταν ακόμα σε ενεργό υπηρεσία, σαν ανώτερος κρατικός υπάλληλος, οι συνεργάτες του στο γραφείο μιλούσαν για την απεριόριστη αγάπη του. Συμπεριφερόταν σε όλους το ίδιο, είτε ήταν ανώτεροί του κρατικοί υπάλληλοι είτε υφιστάμενοί του. Η πόρτα του γραφείου του παρέμενε ανοιχτή για όλους τους εργαζόμενους σε κάθε περίπτωση που οι εργαζόμενοι έβρισκαν όλες τις άλλες πόρτες κλειστές. Υπερα-

σπιζόταν αυτούς που κινδύνευαν να απολυθούν από τη δουλειά τους. Έπαιρνε λιγότερο εργατικούς και δύστροπους εργαζόμενους κάτω από την προστασία του και με την αγάπη και το παράδειγμά του, τους μεταμόρφωνε σε εξαιρετικούς υπαλλήλους. Όταν αποσύρθηκε από την υπηρεσία του στην κυβέρνηση οι άνθρωποι έκλαιγαν που τον έχασαν. Εκείνη την εποχή ένας μουσουλμάνος που εργαζόταν σε μία κατώτατη θέση πήγε κλαίγοντας να χαιρετίσει τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ που θα έβγαινε στη σύνταξη. Όταν ο Κιρπάλ τον ρώτησε γιατί έχυνε τόσα δάκρυα γι΄ αυτόν που μόλις λίγες μέρες πριν τον είχε γνωρίσει, ο μουσουλμάνος του απάντησε: « *Εσύ ήσουν ο μόνος σε αυτή την υπηρεσία που μου συμπεριφέρθηκες σαν να είμαι άνθρωπος και όχι σκύλος*».

Κατά τη διάρκεια της πνευματικής του Αποστολής, μίλησε για την αναγκαιότητα της αγάπης. Συχνά έλεγε: «*Αγαπάτε τους εχθρούς σας*» και «*Αγάπα τον πλησίον σου σαν τον εαυτό σου*». Στις ομιλίες του, στα γραπτά του και στις δημόσιες διαλέξεις τόνιζε την ανάγκη της αγάπης για τον Θεό και της αγάπης για όλη τη Θεϊκή Δημιουργία. Έλεγε ότι «*Ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή, καθώς είναι της ίδιας ουσίας με αυτήν του Θεού, είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης*», Αυτές τις φράσεις συνήθιζε να τις επαναλαμβάνει πολύ συχνά. Ζούσε σύμφωνα με τις εντολές του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, όπως τον συμβούλεψε μια φορά σε ένα γράμμα, που του έγραφε: «*Υπάρχουν μερικοί που συνηθίζουν να πολυλογούν και συκοφαντούν τον καθένα. Όμως το καθήκον μας είναι να αγαπάμε όλους. Αν αυτοί δεν αφήνουν τους κακούς τους τρόπους, γιατί θα έπρεπε να εγκαταλείψουμε εμείς τους δικούς μας ευγενικούς τρόπους*».

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ όχι μόνο κήρυξε την αγάπη, αλλά και έζησε με την αγάπη. Με το δικό του παράδειγμα, με την δικιά του αγάπη, ενέπνεε τους μαθητές του να ζουν με αγάπη. Συνήθιζε να λέει: «Η αγάπη δεν μπορεί να διδαχτεί, μπορεί μόνο να μεταδοθεί, όπως μια μολυσματική ασθένεια». Από την αγάπη του, οι μαθητές του «κόλλησαν» αγάπη και την έκαναν ένα μέρος της ζωής τους. Είχε μια βαθιά και τρυφερή φροντίδα για όλους όσους πήγαιναν σ' εκείνον, καθώς και για όλη την ανθρωπότητα. Συχνά τον αποκαλούσαν «*Ο Κύριος της Ευσπλαχνίας*». Μπορούσε κανείς να δει τη ευσπλαχνία στο βλέμμα του και ακόμα μπορούσε να τον δει να δακρύζει, όταν κανείς του διηγούνταν τα βάσανά του. Όχι μόνο άκουγε τις θλίψεις και τα βάσανα του άλλου, αλλά έπαιρνε πάνω στο δικό του σώμα αυτά τα βά-

σανα για να ανακουφίσει από το φορτίο τους αυτούς που πήγαιναν σ' εκείνον. Πόσες φορές δεν πήγαμε σ' εκείνον με τα προβλήματά μας και μας ξαλάφρωσε! Πόσες φορές δεν είδαμε να υποφέρει το σώμα του για χάρη μας, για τις δικές μας αμαρτίες και τα παραπτώματα! Υπάρχουν πάρα πολλές ανέκδοτες ιστορίες από τη ζωή του για τον τρόπο με τον οποίο ανακούφιζε και απάλλασσε, αυτούς που πήγαιναν σ' εκείνον, από το φορτίο της αρρώστιας, της νοητικής αγωνίας, των οικονομικών προβλημάτων ή των προβλημάτων τους στις εγκόσμιες σχέσεις. Βλέποντας την αγάπη που έδινε σε όλη την ανθρωπότητα μάς ενέπνεε και μάς εξευγένιζε, έτσι ώστε να ακτινοβολούμε και εμείς αγάπη στο δικό μας περιβάλλον. Ήταν με την αγάπη του που όλοι μας μάθαμε πώς να αγαπάμε.

ΕΙΡΗΝΗ

Πολλοί έχουν ονομάσει τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ «*Πρίγκιπα της ειρήνης*». Σαν άνθρωπος ήταν το παράδειγμα της πνευματικότητας, των ηθικών αρετών, της ανιδιοτελούς προσφοράς και της αγάπης, ένιωθε κανείς πως αυτός ο άνθρωπος είχε ήδη ζήσει μια πλούσια και ολοκληρωμένη ζωή. Αλλά οι αρετές του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ δεν σταματούσαν εκεί. Ήταν επίσης και η προσωποποίηση της ειρήνης πάνω στη γη. Την μη βία την εφάρμοζε στη ζωή του. Ενώ ένας άλλος μπορεί να πολεμούσε αυτούς που προσπαθούσαν να τον βλάψουν, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, όταν αντιμετώπιζε εχθρότητα ακόμα και απειλή θανάτου, άνοιγε την αγκαλιά του σ' αυτούς που ήταν οπλισμένοι και τους αφόπλιζε. Την εποχή που έγινε πόλεμος μεταξύ Ινδουιστών και Μουσουλμάνων και επήλθε ο διχασμός της Ινδίας, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ άνοιξε διάπλατα την πόρτα του σε ανθρώπους όλων των θρησκευμάτων, που δυστυχούσαν.

Κατά τη διάρκεια της Αποστολής του, εργάστηκε ακούραστα για την παγκόσμια ειρήνη. Στις παγκόσμιες περιοδείες του, συναντήθηκε με θρησκευτικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς ηγέτες, προσπαθώντας να τους περάσει το μήνυμα της ειρήνης. Όπως ο ίδιος συχνά τους έλεγε: «*Εσείς πρέπει να φροντίσετε για τους οπαδούς σας που τους εξουσιάζετε. Είναι στη δική σας υπευθυνότητα να τους δώσετε τα μέσα και να τους οδηγήσετε να εργαστούν για την ειρήνη*». Υπενθύμιζε σε όλους τους ηγέτες του κόσμου πως ήταν δικιά τους δουλειά να σταματήσουν τις εστίες του πολέμου και να είναι σε ειρήνη με τα άλλα έθνη. Ως πρόεδρος σε τέσσερα «Παγκόσμια Συνέδρια

Θρησκειών», προσπάθησε να πείσει στους θρησκευτικούς ηγέτες, ότι ήταν μοναδικό καθήκον τους να φέρουν την ειρήνη στον κόσμο. Ένιωθε πως ήταν ευθύνη των θρησκευτικών ηγετών να συστήσουν και να προπαγανδίσουν την ανεκτικότητα και την αγάπη για τους ανθρώπους όλων των θρησκειών.

Τα άσραμ της Αποστολής ήταν ιδανικοί τόποι παραμονής, όπου οι μαθητές μπορούσαν να μάθουν να διάγουν μια ζωή ηρεμίας και ειρήνης. Στην καθημερινή ζωή του άσραμ και στα κέντρα Σάτσανγκ σε όλο τον κόσμο, οι μαθητές του μάθαιναν να χειρίζονται όλες τις καταστάσεις με τρόπο που να διατηρούν την ειρήνη και να φέρνουν ειρήνη. Έδινε πρακτικές συμβουλές και παραδείγματα για το πώς μπορούσε κανείς να παραμείνει ειρηνικός παρά τις καταιγίδες και τις θύελλες της ζωής. Οι άνθρωποι τον ρωτούσαν για διάφορες περιπτώσεις της ζωή τους και τους καθοδηγούσε για το ποιος ήταν ο σωστότερος τρόπος να πράξουν. Αυτός ο ίδιος, όταν διαπραγματευόταν με τους άλλους, έδινε το παράδειγμα του ανώτατου προτύπου ειρήνης και αυτοί που έβλεπαν τις πράξεις του μάθαιναν απ' αυτές.

Έτσι, με το παράδειγμα, με τα διδάγματά του και με τις ευκαιρίες που έδινε για πράξη, οι άνθρωποι μπορούσαν να δουν πώς να βάλουν την αρετή της ειρήνης στη ζωή τους.

Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Το έργο της ζωής του αποκορυφώθηκε με ένα μεγαλύτερο βήμα προόδου για την ανθρωπότητα. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ διοργάνωσε και προέδρευσε στο πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου πριν από τριάντα περίπου χρόνια, το 1974. Αυτό το συνέδριο είχε σκοπό να ενώσει τους ανθρώπους, όχι μόνο μέσω της θρησκείας του καθενός, αλλά και μέσω της συνεννόησης και της συνεργασίας των ανθρώπων. Ήθελε όλοι οι άνθρωποι να κατορθώσουν την ενότητα, είτε αυτοί ήταν θεϊστές είτε άθεοι. Το έργο του, υπήρξε η βάση για πολλά μελλοντικά συνέδρια «*Για την ενότητα του ανθρώπου*» και για την δημιουργία οργανισμών με παρεμφερείς σκοπούς και στόχους. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ αναγνωρίζεται σήμερα ως ο «*Πατέρας της Ενότητας του Ανθρώπου*» καθώς γι' αυτόν η ενότητα δεν ήταν μόνο κήρυγμα αλλά πίστευε σ' αυτή και την έκανε πράξη μέσα στην ίδια του τη ζωή. Δεν έβλεπε καμιά διαφορά μεταξύ του ενός ανθρώπου και του άλλου. Όλοι ήταν άνθρωποι, είτε ανήκαν στη μια θρησκεία ή την άλλη, στο ένα έθνος ή το άλλο ή αν είχαν το ένα χρώμα ή το

άλλο. Συμπεριφερόταν σε όλους τους ανθρώπους με την ίδια αγάπη, σεβασμό και φροντίδα.

Σ' όλη την Αποστολή του τόνιζε την αναγκαιότητα της αγάπης και της ανεκτικότητας προς όλους. Έζησε μια εποχή κατά την οποία υπήρχαν φυλετικές διακρίσεις, υπήρχε ένας ψυχρός πόλεμος μεταξύ των εθνών που είχαν διαφορετικές πολιτικές ιδεολογίες, υπήρχαν διακρίσεις μεταξύ των ανθρώπων που ανήκαν σε διαφορετικές κοινωνικές τάξεις. Το δίδαγμά του της ενότητας ήταν ένα τολμηρό βήμα σε μια εποχή όπου οι τολμηροί που μιλούσαν για ενότητα συχνά υφίσταντο μαρτύρια. Παρ' όλα αυτά ήρθε με μια Αποστολή, την αποστολή της αγάπης και της ενότητας.

Δημιουργώντας το Ρουχάνι Σάτσανγκ, έκανε μια επανάσταση στην πνευματικότητα. Προηγουμένως, οι άνθρωποι μπορούσαν να εκκλησιάζονται μόνο μαζί με άλλους που ήταν γεννημένοι στην ίδια θρησκεία με αυτούς. Οι Ινδοί μπορούσαν να προσεύχονται μόνο με Ινδούς, οι Μουσουλμάνοι μόνο με Μουσουλμάνους και οι Χριστιανοί μόνο με χριστιανούς. Επίσης, αυτοί που είχαν την Ιουδαϊκή πίστη μπορούσαν να λατρεύουν τον Θεό μόνο με άλλους που ανήκαν στην Ιουδαϊκή θρησκεία. Δημιουργώντας το Ρουχάνι Σάτσανγκ, ο Κιρπάλ έθεσε μια εξέδρα πάνω στην οποία άνθρωποι απ' όλες τις θρησκείες μπορούσαν να κάθονται μαζί, με αγάπη και ενότητα και να λατρεύουν τον Ένα, Μοναδικό Δημιουργό. Αν κανένας από σας είχε επισκεφτεί το Σαουάν Άσραμ ή είχε παρακολουθήσει κάποια δημόσια ομιλία του στις παγκόσμιες περιοδείες του, θα είχε παρατηρήσει ένα χαρακτηριστικό φαινόμενο. Άνθρωποι από όλες τις θρησκείες κάθονταν ο ένας δίπλα στον άλλο, με αγάπη και αρμονία σε διαλογισμό και λατρεία που την απεύθυναν προς τον Κύριο. Στις συγκεντρώσεις του, όλες οι διαφορές διαλύονταν και οι άνθρωποι κάθονταν μαζί στο επίπεδο του ανθρώπου, ο ένας κοντά στον άλλο με αγάπη. Αυτό ήταν κάτι το αξιοθαύμαστο και μεγάλο θαύμα για την εποχή που δυο αρχηγοί διαφορετικών θρησκειών ούτε μιλούσαν μεταξύ τους, ούτε κάθονταν μαζί. Εκτός του ότι ένωσε τους οπαδούς, έφερε και μαζί τις κεφαλές όλων των θρησκειών σε πανθρησκευτικά Συνέδρια, για να συζητήσουν την κοινή τους ενότητα. Τα προγράμματά και τα συνέδριά του αποτέλεσαν ένα γιγάντιο βήμα προς τα εμπρός για την ανθρωπότητα. Αν σήμερα βλέπουμε περισσότερα προγράμματα μεταξύ των θρησκειών, αυτό οφείλεται στο έργο του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Αν σήμερα βλέπουμε τις κεφαλές των θρησκειών να ενώνονται για τον

κοινό σκοπό της ειρήνης και της ενότητας, αυτό οφείλεται στο «άνευ προηγουμένου» έργο του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ γι' αυτό το σκοπό.

Ενθάρρυνε τους μαθητές του να εφαρμόζουν την ενότητα του ανθρώπου στο δικό τους περιβάλλον. Έτσι, μέσα στο δικό τους κύκλο, δεκάδες και χιλιάδες ανθρώπων ακτινοβολούσαν αγάπη και ενότητα σ' αυτούς που ήταν γύρω τους. Στην εργασία τους, στην κοινότητά τους, μέσα στην οικογένειά τους οι μαθητές του, ζούσαν την ενότητα και την ανεκτικότητα, μεταφέροντας έτσι το μήνυμά του στις τέσσερις γωνιές της υδρογείου.

Καθώς είμαστε συγκεντρωμένοι εδώ για την εκατονταετηρίδα του, έχουμε πολλά πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες προς τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Αν σήμερα έχουμε ένα κόσμο στον οποίο υπάρχει περισσότερη επικοινωνία μεταξύ των θρησκειών, αυτό οφείλεται στον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Αν σήμερα έχουμε ένα κόσμο στον οποίο οι χώρες που ακολουθούσαν τον κομμουνισμό και αυτές που ακολουθούσαν τη δημοκρατία επικοινωνούν, αυτό οφείλεται στις προσπάθειες του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Αν σήμερα βλέπουμε τους οπαδούς όλων των θρησκειών να κάθονται μαζί ειρηνικά σε διαλογισμό και προσευχή, αυτό οφείλεται στον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Αν σήμερα βλέπουμε ανθρώπους να νοιάζονται για την ευημερία των άλλων, για την προστασία του περιβάλλοντος και για την ειρήνη του κόσμου, αυτό οφείλεται στον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Αν σήμερα βλέπουμε εκατομμύρια ανθρώπων σε όλο τον κόσμο να στρέφονται προς την πνευματικότητα και προς μια πρακτική μέθοδο διαλογισμού, που οδηγεί στην Αυτογνωσία και την πραγμάτωση του Θεού, αυτό οφείλεται στον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ.

Ας ενωθούμε όλοι μαζί με ευγνωμοσύνη και σεβασμό γι' αυτόν το μεγάλο άγιο που θα τον θυμούνται για χιλιετίες σαν κάποιον που έφερε την πνευματική αφύπνιση. Το 1974 ανήγγειλε πως αρχίζουμε να διακρίνουμε τη χαραυγή της Χρυσής Εποχής, μιας εποχής πνευματικότητας, ειρήνης και αγάπης. Αν βλέπουμε τον ανατέλλοντα ήλιο αυτής της εποχής είναι λόγω της θεϊκής λάμψης που ο ίδιος έφερε στον πλανήτη μας. Ας γιορτάσουμε την εκατονταετηρίδα του αναθεωρώντας τη δική μας ζωή για να δούμε αν ζούμε σύμφωνα με το παράδειγμα της θειότητας που εκείνος μας έδειξε. Ας κοιτάξουμε αν έχουμε βάλει στη ζωή μας την πνευματικότητα, τις ηθικές αρχές, την ανιδιοτελή προσφορά, την αγάπη, την ενότητα και την ειρήνη. Αν δεν το έχουμε κάνει, ας αρχίσουμε από σήμερα και ας κάνουμε κάθε μια

από αυτές τις ιδιότητες μέρος των όρων της προσωπικής αποστολής της ζωής μας. Αν το έχουμε κάνει, ας ακολουθήσουμε αυτούς τους στόχους με ακόμη περισσότερο ενθουσιασμό και αφοσίωση. Μας έχει δώσει τον «οδηγό χάρτη» με τον οποίο ο καθένας μας μπορεί να φτάσει στην πραγμάτωση του Θεού και μπορεί να φέρει την ειρήνη και την αγάπη πάνω στη γη. Ας εκπληρώσουμε την Αποστολή για την οποία ήρθε σ' αυτόν τον πλανήτη.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ αντιπροσώπευε αυτό που είναι δυνατό να γίνει ο καθένας μας. Ας ζήσουμε τη ζωή μας έτσι ώστε να κατορθώσουμε την πνευματική ανύψωση, τις ηθικές αρετές, την ανιδιοτελή προσφορά, την παγκόσμια αγάπη, την ειρήνη και την ανθρώπινη ενότητα. Ας ακολουθήσουμε το παράδειγμά του στη ζωή μας έτσι ώστε να μπορέσει ο καθένας μας να φτάσει στην Αυτογνωσία και στη Θεογνωσία. Κάνοντας έτσι ο καθένας μας θα συμβάλλει στην ειρήνη του πλανήτη μας. Αν είμαστε αρχηγοί, ας δώσουμε το παράδειγμα μιας ευγενικής ζωής, έτσι ώστε οι οπαδοί μας να έχουν ένα ζωντανό πρότυπο ν' ακολουθούν .

Προσεύχομαι εγκάρδια στον Θεό ο εορτασμός της εκατονταετηρίδας του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και η ενθύμηση της ζωής του και των διδαγμάτων του, να κρατούν ψηλά για μας το πρότυπο με το οποίο πρέπει να ζήσουμε τη ζωή μας στην επόμενη χιλιετία, έτσι ώστε να μπορέσουμε αληθινά να μπούμε στη «Χρυσή Εποχή» της αγάπης, της πνευματικής ενότητας και της ειρήνης.



ΚΑΡΔΙΑ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΗ ΜΕ ΨΥΧΗ

Η ακόλουθη ομιλία του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ με τίτλο "Heart to heart and Soul to soul", είναι το πρώτο μέρος από τρεις ομιλίες που έδωσε πάνω σε ένα γκάζαλ του Διδασκάλου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και δημοσιεύεται στο περιοδικό Sat Sandesh τον Απρίλιο του 1994

Η ποίηση του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είναι μια πηγή από νέκταρ που αναβλύζει, από την οποία μπορούμε να πιούμε ξανά και ξανά και πάντοτε να βρίσκουμε μια καινούργια γλυκύτητα. Κάθε στίχος ανοίγει ένα καινούριο παράθυρο, μέσα από το οποίο μπορούμε να πάρουμε μια ιδέα για την πνευματική ζωή. Το ταξίδι της ψυχής πίσω στον Θεό είναι το ίδιο για όλους μας και ταυτόχρονα διαφορετικό για κάθε ψυχή. Το ταξίδι είναι το ίδιο για κάθε ψυχή, αλλά η εμπειρία τής κάθε ψυχής στο δρόμο είναι πολύ διαφορετική, όπως άλλωστε και η διαδρομή κάθε σταγόνας νερού μέσα στο χώρο και στο χρόνο, καθώς μεταλλάσσεται μέσα στον κύκλο του νερού. Την μια στιγμή είναι αέριο, την επόμενη είναι υγρό και τη μετέπειτα στερεό. Την μια στιγμή πέφτει σαν σταγόνα βροχής και την άλλη λαμποκοπά στην επιφάνεια μιας καθαρής σαν κρύσταλλο, λίμνης στο βουνό. Διαβάζοντας τους στίχους του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, παίρνουμε μια ιδέα για τις πολλές εμπειρίες που βιώνει μια φιλόδοξη ψυχή στο ταξίδι τής επιστροφής της πίσω στον Θεό.

Σήμερα θα ήθελα να μελετήσουμε την ομορφιά και τον πλούτο μιας μόνο στροφής από ένα ποίημα του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Διαπιστώνω ότι, κάθε φορά που διαβάζω αυτούς τους στίχους, μια νέα μουσική απλώνεται για να δώσει έναν άλλο τόνο αγάπης. Η στροφή αυτή λέει:

Καρδιά με καρδιά και ψυχή με ψυχή,
αυτή είναι η αληθινή συνάντηση.
Το προσπέρασμα, το πήγαιν' έλα,
δεν είναι ούτε καν αντάμωμα.

Αυτούς τους στίχους μπορούμε να τους εξετάσουμε από πολλές διαφορετικές σκοπιές. Η μια από αυτές μάς οδηγεί στη διερεύνηση της δεκτικότητας, που είναι ένας τομέας κλειδί στην πνευματική ζωή. Αυτούς τους στίχους μπορούμε να τούς εξετάσουμε επίσης από τη σκοπιά της επαφής με τη φυσική παρουσία ενός πνευματικά φωτισμένου όντος. Μπορούμε επίσης να τους εξετάσουμε από τη σκοπιά της επαφής με την φωτεινή μορφή του Διδασκάλου Εσωτερικά και τελικά της επαφής με τον ίδιο τον Θεό. Σήμερα θα ήθελα να ερευνήσουμε αυτές τις πολυποίκιλες εμπειρίες που αναφέρονται μέσα σ' αυτούς τους δυο στίχους. Εμβαθύνοντας περισσότερο σ' αυτό το ποίημα μπορούμε να ανακαλύψουμε ένα λαμπερό κόσμο φωτός του οποίου η λαμπρότητα μπορεί να μας ανοίξει τα μάτια στις αιώνιες αλήθειες, με βάση τις οποίες ο καθένας μας μπορεί να ζήσει τη ζωή του.

Η στροφή αναφέρεται στη διαφορά ανάμεσα σε μια επιφανειακή συνάντηση και σε μια συνάντηση που ενώνει δυο καρδιές και δυο ψυχές σε μία. Περιγράφει τη διαφορά του να βλέπει κανείς με τα εξωτερικά του μάτια και του να βλέπει με την καρδιά και την ψυχή του. Είναι η διαφορά τού να ακούει κανείς με τα εξωτερικά του αυτιά και του να ακούει την ηχητική σιωπή της θείας αγάπης.

Αν εξετάσουμε τις διάφορες καταστάσεις τις οποίες βιώνουμε όταν βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία ενός πνευματικού Ειδήμονα, μπορούμε να αναλύσουμε αν αυτή είναι μια επιφανειακή ή μια αληθινή συνάντηση. Αυτό που θα βρούμε θα μας δώσει μια εικόνα για το πόσο πολύ έχουμε προοδεύσει στο μονοπάτι της δεκτικότητας. Όπως οι βαθμοί ενός θερμομέτρου μετράνε τη θερμοκρασία, ο βαθμός της δεκτικότητας μετράει την πνευματική μας πρόοδο. Όσο περισσότερο δεκτικοί είμαστε τόσο πιο γρήγορα προοδεύουμε. Αφού κάνουμε μια εκτίμηση για το σημείο όπου βρισκόμαστε από άποψη δεκτικότητας, μπορούμε τότε να πάρουμε την απόφαση να την αυξήσουμε, έτσι ώστε να φτάσουμε στον πνευματικό μας στόχο συντομότερα. Οι άνθρωποι νομίζουν ότι η δεκτικότητα είναι καθαρά θέμα Χάρης και ότι εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα γι' αυτό. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Εδώ είναι η Χάρη, εδώ και η προσπάθεια. Η

προσπάθεια έγκειται στο να αποβάλλουμε εκείνους τους παράγοντες που παρακωλύουν την δεκτικότητά μας. Ας αρχίσουμε λοιπόν ερευνώντας τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μετατρέψουμε τις επιφανειακές μας συναντήσεις μ' ένα φωτισμένο ον, σε αληθινές συναντήσεις στο επίπεδο της καρδιάς και της ψυχής. Με άλλα λόγια, ας δούμε πώς μπορούμε να οδηγηθούμε από την επιφάνεια και την επίφαση στη βαθιά δεκτικότητα, έτσι ώστε να μπορέσουμε να απολαύσουμε τους καρπούς της πνευματικότητας.

Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις στις οποίες βρισκόμαστε στην παρουσία ενός πνευματικού Διδασκάλου και κάθε μια, μας προσφέρει την ευκαιρία να αυξήσουμε τη δεκτικότητα μας και να ανοίξουμε ακόμη πιο πλατιά την πόρτα στα πνευματικά βασίλεια που είναι μέσα μας. Το να είμαστε στη συντροφιά ενός πνευματικού Διδασκάλου μπορεί να μας προσφέρει εμπειρίες που εκτείνονται από το απλώς και μόνο να τον βλέπουμε και να ακούσουμε τα λόγια του, μέχρι την απώτατη εμπειρία της υπέρβασης της φυσικής μας συνειδητότητας και της ανέλιξής μας σε πνευματικά ύψη. Υπάρχουν πολλές ενδιάμεσες εμπειρίες μεταξύ αυτών των δύο. Μπορούμε να είμαστε μαζί του ατέλειωτες ώρες και να τον βλέπουμε μόνο με τα εξωτερικά μας μάτια ή μπορεί να είμαστε μαζί του για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου και να μεταφερθούμε στα βασίλεια του Υπερπέραν. Αυτό που συμβαίνει κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, κατά ένα μεγάλο μέρος, εξαρτάται από το βαθμό της δεκτικότητάς μας.

Η δεκτικότητα είναι ένας επιστημονικός όρος ο οποίος περιγράφει με ακρίβεια το πώς εισπράττουμε μια μυστικιστική εμπειρία. Στο φυσικό κόσμο, όταν μιλάμε για την δεκτικότητα, το μυαλό μας πηγαίνει στην ευκρίνεια της λήψης των κυμάτων του φωτός και του ήχου που μεταδίδονται από έναν πομπό σ' ένα δέκτη. Σκεπτόμαστε μια τηλεόραση που δέχεται σήματα από έναν τηλεοπτικό σταθμό ή ένα ραδιόφωνο που δέχεται ραδιοκύματα. Η ευκρίνεια και η διαύγεια του ήχου και της εικόνας εξαρτάται από το πόσο καλά είναι συντονισμένη η συσκευή και ακόμα υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να παρέμβουν στη λήψη. Παρόμοια και στο χώρο του μυστικισμού, δεκτικότητα είναι η ικανότητά μας να δεχόμαστε τα κύματα του θείου Φωτός και του Ήχου που ρέουν από την Πηγή, από τον ίδιο τον Θεό. Ο σταθμός μετάδοσης είναι ο πνευματικός μας Διδάσκαλος, ο οποίος στέλνει αυτά τα κύματα ώστε η ψυχή μας να μπορέσει να συνδεθεί με το Δημιουργό. Η δουλειά μας είναι να εμποδίσουμε οτιδήποτε πα-

ρεμβαίνει στην ικανότητά μας να δεχτούμε την πνευματική εκπομπή του Θείου Φωτός και του Θείου Ήχου. Κάθε φορά που είμαστε στη φυσική παρουσία ενός Διδασκάλου, έχουμε την ευκαιρία να λάβουμε αυτές τις πνευματικές εκπομπές που ακτινοβολούν προς το μέρος μας. Όσο πιο δεκτικοί είμαστε σ' αυτή την ακτινοβολία, τόσο περισσότερο θα απολαμβάνουμε Εσωτερικές εμπειρίες Φωτός και Ήχου.

Κάποιες φορές είμαστε συντροφιά μ' έναν πνευματικό Διδάσκαλο μέσα σ' ένα πλήθος ανθρώπων. Ενδεχομένως να τον κοιτάμε να περπατάει από μακριά ή μπορεί να μας προσπεράσει καθώς κατηφορίζει στο δρόμο. Τον βλέπουμε με τα εξωτερικά μας μάτια. Αν όμως είμαστε δεκτικοί, μπορούμε να επωφεληθούμε από την ακτινοβολία του. Και μόνο να βρεθούμε κοντά του, μπορούμε να νιώσουμε μια ώθηση που μας ανυψώνει. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ περιέγραφε κατ' επανάληψη τη συγκίνηση που ένιωθε απλώς και μόνο βλέποντας, ακόμη και από μακριά, το τουρμπάνι τού πνευματικού του Μέντορα Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ.

Κάποτε, κάποιος ρώτησε τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ αν ωφελούμαστε κατά κάποιο τρόπο από την παρουσία του Διδασκάλου, αν δεν είμαστε δεκτικοί. Απάντησε ότι το κέρδος μας είναι σαν αυτό που εισπράττει ένα παιδί που κοιμάται, όταν η μητέρα του το σκεπάζει με μια κουβέρτα για να κρατήσει μακριά τα έντομα. Το παιδί κοιμάται και δεν έχει επίγνωση τι έχει κάνει η μητέρα του, όμως και πάλι εισπράττει αδιόρατα το όφελος.

Αν δεν είμαστε δεκτικοί, ίσως να μην αισθανόμαστε ότι πήραμε κάτι, η ευλογία του όμως εξακολουθεί να είναι παρούσα. Αδιόρατα και σιωπηλά, η θεία ακτινοβολία βοηθάει να ξεπλυθούν τα στρώματα της ακαθαρσίας που περιβάλλουν την ψυχή μας. Μπορεί να μην αντιλαμβανόμαστε κάποια αλλαγή εκείνη την ώρα, αλλά μετά από μια μακρά περίοδο, βαθμιαία εξαγνιζόμαστε και γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι. Αν ωφελούμαστε απλώς με το να βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, φανταστείτε πόσα περισσότερα κερδίζουμε αν είμαστε δεκτικοί εκείνη την ώρα!

Ακόμη κι αν έχουμε σταθεί αρκετά τυχεροί να παρευρεθούμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, ακόμη κι ανακατεμένοι σ' ένα πλήθος χιλιάδων ανθρώπων, μπορούμε να αυξήσουμε τη δεκτικότητά μας, αρκεί να εστιάσουμε την προσοχή μας στο να λάβουμε τα πνευματικά κύματα που ρέουν απ' αυτόν. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τα προβλήματά μας ή τον κόσμο που είναι γύρω μας. Θα πρέπει

να κρατάμε το νου μας ήρεμο και ακίνητο και να αφήνουμε την ακτινοβολία να κυλάει μέσα μας. Μπορούμε να έχουμε την αίσθηση μιας αυξανόμενης αντίληψης και μέθης με το να βρεθούμε στην παρουσία του, ακόμη και μέσα σε μια μεγάλη κοσμοπλημμύρα. Ακόμη κι αν ο Διδάσκαλος δεν φαίνεται να κοιτάζει προς το μέρος μας, ένας δεκτικός άνθρωπος θα αισθανθεί πάνω του την προσοχή τού Διδασκάλου και θα ανυψωθεί.

Άλλη μια ευκαιρία που μας παρουσιάζεται να βρεθούμε μαζί μ' έναν πνευματικό Ειδήμονα μπορεί να είναι όταν συνομιλούμε μαζί του προσωπικά. Μπορεί να μας δοθεί η ευκαιρία να ανέβουμε πάνω στην εξέδρα που δίνει την ομιλία του ή κάπου αλλού και να τον ρωτήσουμε κάτι ή να τον χαιρετήσουμε καθώς περνάει. Κι αυτή επίσης είναι άλλη μια ευκαιρία όπου μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία όχι μιας απλώς επιφανειακής συνάντησης, αλλά μιας αληθινής συνάντησης καρδιάς με καρδιά.

Πολλοί άνθρωποι θέλουν να έχουν την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις. Αλλά αυτού του είδους οι συναντήσεις έχουν κάποιους περιορισμούς. Την ώρα που του μιλάμε είμαστε υποχρεωμένοι να μεταχειριστούμε το νου μας. Γενικά, σκεπτόμαστε το πρόβλημά μας, διαμορφώνουμε την ερώτηση και ανησυχούμε αν είπαμε όλα όσα είχαμε σχεδιάσει να πούμε. Ο Διδάσκαλος μπορεί να μας κοιτάζει έντονα όση ώρα ακούει την ερώτησή μας, αλλά εμείς είμαστε συχνά τόσο πολύ απορροφημένοι στις σκέψεις μας και σ' αυτό που προσπαθούμε να πούμε, που δεν αισθανόμαστε την ένταση του βλέμματός του. Μετά, όταν μας δίνει την απάντηση, συγκεντρώνουμε το νου μας αποκλειστικά σ' αυτό που μας λέει. Μερικές φορές φτάνουμε στο σημείο να κρίνουμε ή να ζυγίζουμε την απάντηση που μας δίνει. Ενώ εξελίσσεται αυτή η διαδικασία δεν εισπράττουμε πλήρως αυτό που ρέει σ' εμάς από καρδιά σε καρδιά και από ψυχή σε ψυχή. Ο νους μας είναι δραστήριος και παρεμβαίνει στην πορεία της λήψης των πνευματικών δώρων. Τον βλέπουμε και τον ακούμε, ίσως όμως να μη βιώσουμε την εμπειρία της καρδιάς με καρδιά συνάντησης που λαχταράμε.

Αν μπορούσαμε να του μιλήσουμε με ανοιχτό μυαλό και να δεχτούμε αυτό που πρέπει να μας προσφέρει σαν να ήμασταν μια άδεια κούπα, θα αποκομίζαμε πολύ μεγαλύτερα οφέλη από την ευκαιρία που μας δόθηκε να μιλήσουμε μαζί του. Όμως είναι δύσκολο να πετύχουμε αυτή την ισορροπία, να μιλάμε ενώ εστιάζουμε το βλέμμα

μας και να ακούμε ενώ πίνουμε. Οι περισσότεροι άνθρωποι που προσπαθούν να κάνουν και τα δυο μοιάζει να βρίσκονται σε μια κατάσταση μέθης, που φτάνει μέχρι τα όρια της τρέλας ή του παραληρήματος. Μπορεί να μοιάζει σαν να έχουν χάσει το μυαλό τους, αλλά αν μπορούσαν να το κάνουν αυτό στην παρουσία ενός πνευματικού όντος, θα είχαν βρει την ψυχή τους. Αυτοί οι άνθρωποι φεύγουν με το μέγιστο όφελος και των δυο κόσμων. Έχουν πάρει την απάντηση τους στο διανοητικό επίπεδο, ενώ ταυτόχρονα έχουν δεχτεί τη μέγιστη μέθη στο επίπεδο της ψυχής τους.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ κάποτε μίλησε για την κατάσταση εκείνων που έχουν την ευκαιρία να κάνουν κάποια εργασία με τον Διδάσκαλο. Συχνά περιέγραφε πόσο ζηλεύουμε αυτούς που πρέπει να μιλήσουν στον Διδάσκαλο για οργανωτικά ή διαχειριστικά θέματα της δουλειάς. Τόνιζε όμως το γεγονός ότι, την ώρα που οι άνθρωποι αυτοί συνεργάζονται με τον Διδάσκαλο, χρησιμοποιούν τη διάνοια τους. Πρέπει να σκεφτούν για τις καταστάσεις και τις δυσκολίες που ενδεχομένως προκύπτουν ή πρέπει να συζητήσουν διάφορα πράγματα στο διανοητικό επίπεδο. Εκείνη την ώρα δεν μπορούν να είναι πλήρως δεκτικοί, γιατί, αν σταματήσουν να μεταχειρίζονται το νου τους, δεν θα μπορέσουν να ολοκληρώσουν τη δουλειά που έχουν αναλάβει.

Το να είναι κανείς ικανός να συζητάει στο διανοητικό επίπεδο και ταυτόχρονα να είναι δεκτικός, είναι μια άλλη δύσκολη δουλειά. Παρότι δεν είναι αδύνατον, είναι δύσκολο να γίνει. Πρέπει κανείς να πίνει τον ωκεανό, ενώ κρατά τα χείλη του στεγνά. Αν κάποιος μπορεί να το πετύχει, θα μπορούσε επίσης να δεχτεί το όφελος της συνεργασίας με τον Διδάσκαλο και να βιώσει την εμπειρία της πλήρους πνευματικής ανάτασης που προκαλεί η παρουσία του.

Άλλες ευκαιρίες που έχουμε να βρισκόμαστε μαζί με τον Διδάσκαλο είναι όταν όλοι οι μαθητές πάνε εκδρομή ή επισκέπτονται κάποιο γραφικό μέρος ή είναι σε περιοδεία ή τρώνε μαζί με τον Διδάσκαλο. Υπάρχουν πολλές ανεπίσημες ευκαιρίες όπου μας δίνεται η δυνατότητα να είμαστε μαζί μ' έναν πνευματικό Ειδήμονα. Και πάλι έγκειται στον καθένα μας να αποφασίσει αν θα είναι μια εμπειρία όπου απλώς θα τον βλέπουμε με τα εξωτερικά μας μάτια ή θα είναι μια εμπειρία όπου θα βιώνουμε την έκσταση και τη μακαριότητα όντας μέσα στα όρια της ακτινοβολίας του. Αν τον θεωρούμε απλά και μόνον ένα άλλο άνθρωπο τον οποίο συνοδεύουμε σε κάποια έξοδο, τότε

θα βιώσουμε την εμπειρία της παρουσίας του μόνο στο εξωτερικό επίπεδο. Ο νους μας μπορεί να απολαμβάνει το τοπίο ή το γεύμα που τρώμε στην εκδρομή ή να κουτσομπολεύει με τους άλλους. Αν όμως πραγματικά επιθυμούμε να αποκομίσουμε το πλήρες όφελος απ' αυτή την ευκαιρία, θα κρατήσουμε τις σκέψεις μας υπό έλεγχο, έτσι ώστε να μη μας αποσπούν τα επικριτικά σχόλια και οι έγνοιες για το παρελθόν ή το μέλλον. Αν ο νους μας είναι ακίνητος και ήρεμος, θα βιώσουμε την μακαριότητα και την έκσταση που προκαλεί η παρουσία του. Τα μάτια μας θα είναι πανέτοιμα να αρπάξουν τις ματιές του που με μεγάλη τρυφερότητα σκορπάει στο πλήθος. Η καρδιά και η ψυχή μας θα είναι ανοιχτές να λάβουν την αγάπη που ακτινοβολεί σε όλους ολόγυρά του και κάθε βλέμμα του θα μας μεταφέρει σε ολοένα και ανώτερα επίπεδα μακαριότητας.

Υπάρχουν κάποιοι τυχεροί που μεθούν τόσο πολύ, που η ψυχή τους αρχίζει να αποσύρεται από το σώμα και χάνουν κάθε αντίληψη για το φυσικό τους περίγυρο και το εξωτερικό περιβάλλον. Όταν αυτές οι ψυχές φύγουν από τη συγκέντρωση, αμέσως τρέχουν να καθίσουν σε διαλογισμό και λούζονται στα δροσερά νερά των ζωοποιών «ντάρσαν» (βλεμμάτων) που έλαβαν από τον Διδάσκαλο.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας έλεγε συχνά ότι, απ' όλες τις ευκαιρίες που μας δίνονται να βρεθούμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, αυτή κατά την οποία μπορούμε να αποκομίσουμε το μέγιστο όφελος είναι όταν βρισκόμαστε μαζί του στο Σάτσανγκ. Ένας από τους λόγους που ανέφερε ήταν ότι το Σάτσανγκ μάς προσφέρει την δυνατότητα να βρεθούμε μαζί του μεγάλο χρονικό διάστημα. Ένα Σάτσανγκ μπορεί να διαρκέσει μία με δύο ώρες, ενώ και σε άλλες εκδηλώσεις που κρατάνε περισσότερο, όπως είναι μια μπαντάρα ή ένα συνέδριο, έχουμε τη δυνατότητα να καθίσουμε στην παρουσία του έξι με οκτώ ώρες την ημέρα.

Κάποιοι, ενδεχομένως να πιστεύουν ότι ένα Σάτσανγκ, όπου βρισκόμαστε μέσα σ' ένα πλήθος εκατοντάδων ή και χιλιάδων ανθρώπων, μοιάζει να μην είναι η ευκαιρία που ζητάμε να βρεθούμε μαζί του σε προσωπικό επίπεδο. Αν όμως είμαστε δεκτικοί και καθίσουμε καρτερώντας την Χάρη του, θα διαπιστώσουμε ότι, κάθε φορά που μας δίνει την «ντάρσαν» του, βιώνουμε την εμπειρία της αληθινής καρδιάς με καρδιά και ψυχής με ψυχή συνάντησης. Τις μαγικές εκείνες στιγμές, που δεχόμαστε το βλέμμα του, είμαστε τελείως μόνοι μαζί του. Υπάρχουμε μόνον εμείς και Εκείνος, ενωμένοι μέσα από τη

ματιά του, που μας διαπερνάει μέχρι τα μύχια της ψυχής μας. Αυτό το βλέμμα έχει τη δύναμη να μας ανυψώσει και να μας μεταφέρει στο υπερπέραν.

Αν καθόμαστε με ηρεμία και δε σκεπτόμαστε τα προβλήματά μας ή τον άνθρωπο που κάθεται δίπλα μας ή το παρελθόν και το μέλλον και δεν μας βομβαρδίζει καμιά απολύτως σκέψη, όταν έρθει αυτή η ματιά του, διεισδύει κατευθείαν μέσα στην καρδιά μας και βιώνουμε την εμπειρία της σε κάθε μέρος του είναι μας. Αισθανόμαστε την ανύψωση και την απόσυρση των αισθητηριακών μας ρευμάτων. Έχω δει ανθρώπους να εγκαταλείπουν ακόμη και το σώμα τους, όπως στον διαλογισμό και να ταξιδεύουν στο υπερπέραν, επειδή απλώς βρέθηκαν στην παρουσία του Διδασκάλου τους, στο Σάτσανγκ.

Σ' εμάς έγκειται αν θέλουμε να ακούσουμε το Σάτσανγκ με τα αυτιά μας ή να το ακούσουμε με την καρδιά και την ψυχή μας. Αν εμείς τον ακούμε να μιλάει και ο νους μας τρέχει, θα συνεχίσουμε να ζυγίζουμε κάθε λέξη του κρίνοντας και αξιολογώντας αυτό που λέει, κάνοντας το δικό μας διάλογο μέσα στο κεφάλι μας σε απάντηση των λέξεων που προφέρει. Αν όμως ακούμε με την καρδιά και την ψυχή μας, θα πάρουμε το πνευματικό μήνυμα που επιθυμεί να μας μεταδώσει. Θα μάθουμε αυτό που χρειάζεται να μάθουμε και θα εμπνευστούμε να δράσουμε, πράγμα που θα βοηθήσει την πνευματική μας πρόοδο. Τα λόγια του θα ακούγονται σαν θεία Μελωδία που θα κάνει την καρδιά μας να χορεύει εκστασιασμένη.

Είναι δικιά μας επιλογή η στάση που υιοθετούμε όταν καθόμαστε στο Σάτσανγκ. Αν καθόμαστε απλώς και μόνο σαν θεατές που κοιτάζουν την εξωτερική μορφή του Διδασκάλου και ακούνε μόνο τον τρόπο που χειρίζεται τη γλώσσα και τις λέξεις που επιλέγει, τότε θα αποκομίσουμε μόνον το αδιόρατο όφελος που προσφέρει η συντροφιά του σ' ένα επίπεδο όπου η αντίληψή μας είναι ατελής. Αν όμως επιλέξουμε να καθίσουμε με δεκτικότητα, με ήρεμο το νου και ανοιχτή την ταπεινή καρδιά μας, τότε θα βιώσουμε μια πνευματική ώθηση που θα διαποτίσει την ύπαρξή μας, θα συγκλονιστούμε από τις ματιές του και θα εμπνευστούμε από το Λόγο που βρίσκεται πίσω από τα εξωτερικά λόγια. Θα αισθανθούμε την απόσυρση των ρευμάτων της ψυχής μας στην Εστία των ματιών μας (*Τρίτο Οφθαλμό*). Όταν φύγουμε από ένα τέτοιο Σάτσανγκ σε κατάσταση δεκτικότητας και μετά καθίσουμε σε διαλογισμό, θα βιώσουμε γρηγορότερη πρόοδο και περισσότερες Εσωτερικές εμπειρίες.

Καταλήγοντας, άλλες ευκαιρίες να είμαστε με τον Διδάσκαλο παρουσιάζονται όταν καθόμαστε στην παρουσία του και δεχόμαστε την «ντάρσαν» του ή σηκωνόμαστε για να πάρουμε «πρασάντ» (αντίδωρο). Δεν χρειάζεται να πούμε κάτι, η σιωπή όμως λέει πολλά για την καρδιά με καρδιά, αγάπη. Τίποτα δεν λέγεται, αλλά τα πάντα ακούγονται. Ατενίζει κανείς τα μάτια του Διδασκάλου και τα πάντα μεταδίδονται από καρδιά σε καρδιά κι από ψυχή σε ψυχή. Συχνά παρατηρούσα τους ανθρώπους που δεχόταν την «ντάρσαν» του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ή του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ να επιστρέφουν στη θέση τους κυριολεκτικά χορεύοντας στον αέρα. Αν μπορούσαμε να είμαστε ανοιχτοί στην αγάπη που μας εκπέμπουν κάθε στιγμή, θα νιώθαμε τη μακαριότητα να διαποτίζει κάθε κομμάτι της ύπαρξής μας. Όταν αυτή η μακαριότητα μετατραπεί σε διαλογισμό, θα μας δώσει μια πανίσχυρη ώθηση να πετάξουμε με υπερηχητική ταχύτητα στο υπερπέραν.

Μέχρι τώρα αναφερθήκαμε στο να βρισκόμαστε στην εξωτερική παρουσία του Διδασκάλου. Όμως, αυτοί οι στίχοι αφορούν εξίσου και τη διαφορά μεταξύ μιας αληθινής συνάντησης με τον Διδάσκαλο Εσωτερικά, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού και μιας συνάντησης που δεν είναι ούτε καν μια επιφανειακή συνάντηση. Αυτοί οι στίχοι περιγράφουν επίσης τις διάφορες καταστάσεις στις οποίες μπορούμε να βρεθούμε στον διαλογισμό μας.

Μπορεί να επιλέξουμε μια στάση να καθίσουμε και να κλείνουμε τα μάτια μας, αλλά να μη διαλογιζόμαστε πραγματικά. Ο νους μας μπορεί να περιπλανιέται σε σκέψεις που αφορούν τη δουλειά μας, τα οικογενειακά μας προβλήματα, τα καινούργια ρούχα που θέλουμε να αγοράσουμε ή τον προβληματισμό μας για το πώς θα εξοφλήσουμε την πιστωτική μας κάρτα και τα σχέδια που κάνουμε για το μέλλον μας. Μπορεί να φαίνεται ότι καθόμαστε ακίνητοι επί μία ώρα, οι σκέψεις μας όμως πηδάνε από δω κι από κει σαν τις μαϊμούδες στα κλαριά.

Ο εσωτερικός Διδάσκαλος κάθεται μέσα μας και μας παρακολουθεί. Ο Θεός μάς παρακολουθεί. Όμως, το κλάσμα του δευτερολέπτου που τον θυμόμαστε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, μέσα από τη συνεχή εύθυμη περιπλάνηση του νου, είναι σαν το πήγαινε έλα που περιγράφεται σ' αυτούς τους στίχους. Μπορεί για μια στιγμή να θυμηθούμε ότι διαλογιζόμαστε, να εστιάσουμε το βλέμμα μας Εσωτερικά και να δούμε κάποια αναλαμπή Φωτός, αλλά μετά οι σκέψεις

μάς παρασύρουν ξανά κι αυτή η λάμψη χάνεται. Είναι σαν να προσπερνάμε ο ένας τον άλλον, σαν ένα πήγαινε έλα. Αυτό όμως δεν είναι ούτε καν αντάμωμα ούτε καν μια επιφανειακή συνάντηση, όπως το περιγράφει σ' αυτούς τους στίχους ο Διδάσκαλος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ.

Αν επιθυμούμε να έχουμε μια αληθινή συνάντηση με τον Διδάσκαλο μας, που να μπορεί να μας οδηγήσει στην αγκαλιά του Κυρίου, τότε πρέπει να καθόμαστε σε διαλογισμό σε κατάσταση δεκτικότητας. Πρέπει να κατασιγάσουμε τις σκέψεις μας και να εστιάσουμε το βλέμμα μας, συνέχεια και με αγάπη σε ό,τι εμφανίζεται μπροστά στην Εσωτερική μας όραση. Στην αρχή ενδεχομένως να βλέπουμε σκοτάδι, το οποίο όμως στη συνέχεια δίνει τη θέση του σε φώτα από διάφορα χρώματα, μέχρι που τελικά βλέπουμε τον έναστρο ουρανό. Ό,τι κι αν δούμε θα πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάμε και να εστιάζουμε το βλέμμα μας στο κέντρο του. Αν καθόμαστε σαν να είμαστε άδειες κούπες που περιμένουν να χυθεί το νέκταρ μέσα τους, αν είμαστε ταπεινοί και γεμάτοι αγάπη και δεν έχουμε αρπακτική διάθεση, τότε θα έχουμε υιοθετήσει τη στάση που απαιτείται για να λάβουμε τη Χάρη του. Τότε, όταν βλέπουμε κάποιο Φως ή διασχίζουμε την Εσωτερική σελήνη ή τον ήλιο και έχουμε μια φευγαλέα ματιά της φωτεινής μορφής του Διδασκάλου Εσωτερικά, θα μεταφερθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα μέσα στα βασίλεια του Υπερπέραν. Το Θείο Φως και η Ουράνια Μουσική θα συναρπάσουν την ψυχή μας και θα την πλημμυρίσουν με απερίγραπτη μακαριότητα που θα μας διαποτίζει σε όλα τα επίπεδα. Η καρδιά και η ψυχή μας θα χορεύουν από έκσταση και θα πετάξουν από το φυσικό στα ανώτερα επίπεδα Εσωτερικά.

Αν μπορούμε να διαλογιζόμαστε σωστά και τακτικά, θα βιώσουμε την εμπειρία της αληθινής καρδιάς με καρδιά και ψυχής με ψυχή συνάντησης με τον Αγαπημένο μας Εσωτερικά. Θα μαγευτούμε και θα μεταφερθούμε ολοένα και πιο υψηλά. Θα φτάσουμε σε μια κατάσταση όπου θα βυθιστούμε τελείως μέσα στον Διδάσκαλο. Τότε δεν θα υπάρχουν πια δυο καρδιές και δυο ψυχές, αλλά θα υπάρχει μόνο μια. Ο εραστής και ο Αγαπημένος ενώνονται σε θεία ένωση. Μόλις η ψυχή συγχωνευτεί με τον Διδάσκαλο, το επόμενο βήμα είναι να ταξιδέψουν μαζί ενωμένοι πίσω στην Πηγή και να συγχωνευτούν με τον Θεό. Αυτός είναι ο τελικός στόχος και σκοπός του πνευματικού Μονοπατιού. Τότε δεν υπάρχει πια δυαδικότητα, δεν υπάρχουν πια δύο.

Υπάρχει μόνον ένας. Έχουμε συνενωθεί μ' αυτόν τον Έναν κι έχουμε φτάσει σε μια κατάσταση πανσυνειδητότητας, απόλυτου Φωτός και μακαριότητας. Όταν επιστρέψουμε στη φυσική μας συνειδητότητα, κουβαλάμε συνέχεια μαζί μας αυτήν την αίσθηση ενότητας. Η ζωή μας μετατρέπεται σε μια ζωή συνεχούς έκστασης και η αγάπη ξεχύνεται από μέσα μας σε όλους εκείνους που συναντάμε. Γινόμαστε εμείς οι ίδιοι πομποί αγάπης και ακτινοβολούμε αυτή την αγάπη και την μακαριότητα σε όλους αυτούς που συναντάμε.

Αν μπορούσαμε να βάλουμε σε πράξη το στίχο του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και να αναπτύξουμε δεκτικότητα, θα είμαστε σε συνεχή επικοινωνία με τον Διδάσκαλο μας και με τον Θεό. Θα ζούμε κάθε στιγμή σε μια κατάσταση επικοινωνίας καρδιάς με καρδιά και ψυχής με ψυχή, είτε είμαστε στη φυσική του παρουσία είτε καθόμαστε σε διαλογισμό. Κάθε στιγμή της ζωής μας θα είναι μια αληθινή συνάντηση μαζί του, μέχρι να φτάσουμε σε μια κατάσταση όπου πλέον δεν θα είμαστε χωρισμένοι απ' Αυτόν. Μια αληθινή συνάντηση είναι εκείνη όπου δεν υπάρχουν πια δύο. Είναι συνάντηση ενός. Προσεύχομαι ο καθένας μας να φτάσει σ' αυτήν την κατάσταση το ταχύτερο δυνατόν και να βιώσει την εμπειρία της θείας μακαριότητας που περιμένει τον καθένα μας Εσωτερικά.



ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Αυτή είναι η δεύτερη από τις τρεις κατά σειρά ομιλίες που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ πάνω σε ένα γκάζαλ του Διδασκάλου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, η οποία δημοσιεύεται στο περιοδικό Sat Sandesh τον Μάιο του 1994, με τίτλο "The Secret of Love".

Πολλοί από τους στίχους που έγραψε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ απεικονίζουν τη σχέση ανάμεσα στον πνευματικό Διδάσκαλο και τον αφοσιωμένο του μαθητή κατά τη διάρκεια του πνευματικού ταξιδιού. Είναι μια σχέση μοναδική που μπορεί να προσλάβει μια ποικιλία χρωμάτων και αποχρώσεων. Μπορεί να συγκριθεί με τη σχέση ανάμεσα σ' έναν καθηγητή και το μαθητή του, ένα γονιό και το παιδί του, ένα μεγάλο αδελφό και το μικρότερο αδελφάκι του. Στο μυστικισμό, μια από τις πιο γνωστές παραστατικές εικόνες είναι αυτή μεταξύ του Αγαπημένου και του εραστή. Αυτή η άποψη της σχέσης ανάμεσα στον Διδάσκαλο και στο μαθητή του εκφράζεται στους παρακάτω στίχους του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Η νυχτοπεταλούδα ήταν άφωνη κι η φλόγα σιωπηλή.
Σ' ολόκληρη την ομήγυρη
υπήρχαν μόνο δύο που μοιράστηκαν το μυστικό.

Αυτός ο συμβολισμός είναι τόσο πλούσιος, που μας δίνει βαθιά πνευματική αντίληψη σε πολλά επίπεδα. Άπτεται τόσο της εξωτερικής σχέσης Διδασκάλου - μαθητή, όσο και της Εσωτερικής. Μιλάει επίσης, για μια αγάπη τόσο προσωπική κι όμως την ίδια στιγμή παγκόσμια. Είναι μια τόσο ειδική μορφή αγάπης, που μόνον ο μαθητής που την δέχεται ξέρει γι' αυτήν. Και είναι παράδοξο πως κάθε μαθητής έχει την εμπειρία της ίδιας προσωπικής αγάπης.

Ερευνώντας τις ποικίλες πνευματικές αλήθειες που ενυπάρχουν σ'

αυτούς τους στίχους, επιχειρούμε να κατανοήσουμε αυτό που είναι πέρα από την νόηση. Ως άνθρωποι, ο νους μας πάντα προσπαθεί να βγάλει κάποιο νόημα στο επίπεδο της διάνοιας. Όμως, η πνευματικότητα και ο μυστικισμός πηγαίνουν πέρα από τη σφαίρα της διάνοιας. Οι δρόμοι της πνευματικότητας και οι μέθοδοι των πνευματικών Διδασκάλων υπερβαίνουν την ικανότητα αντίληψης. Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε, στην προσπάθεια να αντιληφθούμε κάπως την πραγματικότητα για να ικανοποιήσουμε το νου μας, είναι να χρησιμοποιήσουμε παρομοιώσεις και παραδείγματα. Η αληθινή όμως κατανόηση έρχεται μόνο στο επίπεδο της ψυχής. Είναι η αληθινή μυστικιστική εμπειρία που πρέπει να βιωθεί μέσα στην ψυχή μας.

Μια άποψη της πνευματικότητας, που αυτοί οι στίχοι προσπαθούν να μας μεταδώσουν, είναι η αγάπη μεταξύ Διδασκάλου και μαθητή. Είναι μια αγάπη που ρέει από μάτια σε μάτια, από καρδιά σε καρδιά και από ψυχή σε ψυχή. Ένας αληθινός Διδάσκαλος είναι η ενσάρκωση της αγάπης του Θεού. Η συνειδητότητα του έχει συγχωνευτεί με τον ωκεανό της αγάπης. Τα μάτια είναι τα παράθυρα της ψυχής και όταν κοιτάμε μέσα στα μάτια αυτού του Φωτισμένου Όντος κοιτάμε μέσα σε μια απέραντη αιωνιότητα αγάπης. Η ψυχή μέσα μας είναι «αγάπη σε λανθάνουσα μορφή», καλυμμένη από πέπλα ψευδαίσθησης και απατηλότητας (maya). Όταν όμως τα μάτια της Αγάπης συναντήσουν τα μάτια του μαθητή, η ψυχή του μαθητή αρπάζει τη σπίθα της θείας αγάπης που ρέει προς το μέρος της. Η ψυχή αναγνωρίζει τη δικιά της ουσία και αρχίζει να ξυπνάει. Την στιγμή της συνάντησης, η ψυχή ξαναθυμάται την καταγωγή της και η λαχτάρα να ξαναεπιστρέψει στον Ωκεανό της αγάπης, απ' όπου προήλθε, μεγαλώνει μέσα της. Αυτή η επιθυμία να επιστρέψει στην Πηγή της αγάπης όλο και φουντώνει, μέχρι που τελικά παρακινεί το νου, που με τη σειρά του παρακινεί το σώμα, να κάνει βήματα προς την κατεύθυνση του Θεού. Αρχίζουμε να αναζητάμε ένα δρόμο για να επιστρέψουμε στο αληθινό μας Σπίτι. Η ψυχή, ο νους και η καρδιά μας, ενεργούν τότε ενωμένα για να εκπληρώσουν την αναζήτηση αυτού που κάποτε έχασαν.

Ένα είδος αυθόρμητης ανάφλεξης πραγματοποιείται όταν ο μαθητής βρίσκεται στην παρουσία ενός πνευματικού Διδασκάλου. Η ψυχή αφυπνίζεται κι ολόκληρη η ύπαρξή της πλημμυρίζει από το νέκταρ της αγάπης. Η νυχτοπεταλούδα του ποιήματος, που αντιπροσωπεύει το μαθητή, μένει άφωνη, ολοκληρωτικά συγκλονισμένη απ' αυτή την

εμπειρία της αγάπης, που είναι πιο βαθιά και ουσιαστική απ' οποιαδήποτε μορφή αγάπης πάνω στη γη. Δεν είναι μια αγάπη που την αισθανόμαστε με την καρδιά μας. Δεν είναι μια αγάπη που υποδαυλίζει αισθήματα λαγνείας. Είναι μια αγάπη αγνή, που εμποτίζει την ψυχή με βαθιά πληρότητα, ζευγαρωμένη με μια ανώτερη αίσθηση έκστασης. Είναι μια αγάπη κατά την οποία η μακαριότητα διαρκώς αυξάνεται και επεκτείνεται. Νιώθουμε σαν να πετάμε ψηλά, με υπερηχητική ταχύτητα, μέσα σ' ένα βασίλειο ολοκληρωτικής αγάπης και μακαριότητας. Νιώθουμε τον εαυτό μας να διευρύνεται σε κάτι μεγαλειώδες. Όταν για πρώτη φορά βιώσουμε αυτή την εμπειρία, είναι τόσο συγκλονιστική, που δεν μπορούμε καν να αντέξουμε την έκσταση. Μπορεί ακόμα και να ξεφωνίσουμε στον Αγαπημένο μας ότι δεν αντέχουμε να χωρέσουμε τόση ευδαιμονία. Καθώς όμως το βιώνουμε αυτό ξανά και ξανά, η ικανότητά μας να πίνουμε αυτόν τον ωκεανό της μακαριότητας διαρκώς αυξάνει. Όποιος δοκιμάζει ακόμα και τα πρωταρχικά στάδια αυτής της μακαριότητας, κρίνει με βάση τη δικιά του αίσθηση θαυμασμού με τι μοιάζει το να βιώνει κανείς την εμπειρία της αυξανόμενης μακαριότητας και μέθης σε καθένα από τα διαδοχικά υψηλότερα πνευματικά επίπεδα, μέχρι να γίνει ένα με τον Θεό, την Ίδια την απέραντη μακαριότητα.

Η ομορφιά αυτής της εμπειρίας είναι ότι μπορεί να μας συμβεί μέσα σ' ένα πλήθος εκατοντάδων ή χιλιάδων ανθρώπων και κανείς άλλος να μην καταλάβει αυτό που συμβαίνει. Μπορεί να στεκόμαστε μέσα στο πλήθος ή να καθόμαστε σ' ένα «Σάτσανγκ» και να δεχόμαστε τη «ντάρσαν» δηλαδή τη μεθυστική ματιά ενός πνευματικού Διδασκάλου. Μπορεί να δεχτούμε τη ματιά του για κλάσματα του δευτερολέπτου ή μπορεί να έχουμε την παρατεταμένη «ντάρσαν» του πνευματικού Ειδήμονα για μισό λεπτό ή για ατέλειωτα λεπτά. Τα εξωτερικά μάτια όλων μας βλέπουν τον πνευματικό Διδάσκαλο να απλώνει υπομονετικά το βλέμμα του στο πλήθος γύρω του. Αλλά η αγάπη που ρέει από τον Διδάσκαλο προς το μαθητή είναι αόρατη για όλους τους άλλους. Όπως λέει ο στίχος: «*Σ' ολόκληρη την ομήγυρη υπήρχαν μόνο δύο που μοιράστηκαν το μυστικό.*» Εν αγνοία των χιλιάδων, ο μαθητής δέχεται μια ματιά αγάπης που ανυψώνει την ψυχή του στους ουρανούς. Εν αγνοία των άλλων, ο μαθητής λούζεται στον ποταμό της αγάπης, που ξεχειλίζει από τα μάτια του Ειδήμονα. Εν αγνοία του πλήθους, το πνεύμα του μαθητή εγκαταλείπει το φυσικό του σώμα και πετάει στο υπερπέραν.

Η πιο καταπληκτική ιδιότητα αυτής της μορφής αγάπης είναι ότι κάθε άτομο μέσα στη συγκέντρωση βιώνει ακριβώς αυτή την αγάπη την ίδια στιγμή. Δεν συμβαίνει δηλαδή μόνο σ' έναν μαθητή, αλλά σε όλους τους μαθητές ταυτόχρονα. Κάθε άτομο μέσα στο πλήθος δέχεται μια ματιά. Κάθε άτομο δέχεται αυτά τα αργά, παρατεταμένα βλέμματα, που τα μάτια Του συναντάνε τα μάτια μας. Μπορεί να συμβεί με μια στιγμιαία ματιά ή για κάποιους απαιτείται μια πιο παρατεταμένη συνάντηση των ματιών, ώστε να δοθεί η ευκαιρία σ' αυτό το ρεύμα να χυθεί μέσα στα μάτια – κύπελλα που καρτερούν γι' αυτήν και να διεισδύσει πιο βαθιά μέσα στις ψυχές τους. Όταν αγγίζει την ψυχή, ο καθένας μουσκεύει με μια μεθυστική ενέργεια, που τον ανυψώνει από ένα βαθύ ύπνο προς την πνευματική αφύπνιση. Ανυψώνει την ψυχή μέχρι του σημείου εκτόξευσής της στο υπερπέραν. Καθώς η ματιά του πνευματικού Ειδήμονα ή Οινοχόου περιφέρεται μέσα στα πλήθη, παρακινεί κάθε ψυχή να ξυπνήσει. Ξεχειλίζει κάθε κούπα με της αγάπης το γλυκό νέκταρ. Ο καθένας μπορεί να πιει όσο τραβάει η καρδιά του. Η ποσότητα που πίνει ο καθένας εξαρτάται από τη δεκτικότητά του.

Η ικανότητά μας να πίνουμε εξαρτάται από το βαθμό των φίλτρων, των σκεπασμάτων ή των καλυμμάτων που τοποθετούμε πάνω από την κούπα μας, εμποδίζοντας έτσι το ρεύμα της Χάρης να την γεμίσει. Αυτά τα καλύμματα είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, τα οποία εμποδίζουν το κρασί της πνευματικότητας να διεισδύσει στις ψυχές μας. Αν σκεφτόμαστε τα προβλήματά μας ή σκεφτόμαστε το παρελθόν και το μέλλον τη στιγμή που μια ματιά στρέφεται προς το μέρος μας, τότε ενδεχομένως να μη βιώσουμε την εμπειρία αυτής της ματιάς στην πλήρη της δύναμη. Είτε το αναγνωρίζουμε αυτό είτε όχι, υπάρχει μεγάλο όφελος στο να δεχόμαστε τη ματιά ενός πνευματικού Διδασκάλου, γιατί αυτή είναι ένας εξαγνιστικός παράγοντας που διαπερνά τη βρωμιά του εξωτερικού καλύμματος. Καθώς όμως εξαρτάται από το πάχος του καλύμματος, μπορεί να χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να διεισδύσει αρκετά βαθιά, ώστε να βιώσουμε την εμπειρία της στην πληρότητά της. Μπορούμε να επιταχύνουμε τη διαδικασία της διείσδυσης με την προσπάθεια μας να εξαλείψουμε τους παράγοντες που επιτρέπουν σ' αυτά τα καλύμματα να στέκονται ανάμεσα στην ψυχή μας και στην Πηγή της αγάπης. Με τη βοήθεια της Χάρης του, ζευγαρωμένη με τις δικές μας προσπάθειες, μπορούμε να ελέγξουμε το νου μας και να αναπτύξουμε δεκτικότητα. Αν

μπορούμε να καθίσουμε μπροστά σ' έναν πνευματικό Ειδήμονα με το ανοιχτό μυαλό ενός παιδιού, που με επαγρύπνηση κοιτάει τους άλλους, χωρίς σκέψεις, μπορούμε να λάβουμε σε πλήρη ένταση την ευλογημένη και μεθυστική ματιά του Ειδήμονα.

Η Χάρη είναι παρούσα, αλλά θα πρέπει να καταβάλουμε κάποια προσπάθεια. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συνήθιζε να μας λέει: «*Αυτή είναι δικιά σας δουλειά. Κανείς δεν μπορεί να πεθάνει στη θέση σας. Πρέπει να πάτε μόνοι σας. Και για να προετοιμαστείτε γι' αυτό, πρέπει να διαλογίζεστε. Δεν μπορώ να το κάνω εγώ για σας. Εσείς πρέπει να το κάνετε.*» Ένας πνευματικός Διδάσκαλος μπορεί να μας δώσει τις καθοδηγήσεις, την ώθηση, το κεφάλαιο να αρχίσουμε και απεριόριστη Χάρη. Θα πρέπει όμως κι εμείς να είμαστε δεκτικοί. Εμείς είμαστε που αποφασίζουμε αν θα είμαστε δεκτικοί στις ηλιαχτίδες που μας φωτίζουν ή αν θα κλείσουμε τις σκοτεινές κουρτίνες, εμποδίζοντας το Φως να φτάσει στα μάτια μας.

Για να πάρουμε τη σωστή απόφαση, πρέπει να έχουμε ορθή κατανόηση. Η διάνοιά μας χρειάζεται να καταλάβει θεωρητικά τον τρόπο που εργάζεται η δεκτικότητα. Μετά, η ψυχή, ο νους και το σώμα πρέπει να συνεργαστούν με ομοφωνία για να βάλουν σε εφαρμογή τις σωστές συνθήκες που απαιτούνται για την ανάπτυξη της δεκτικότητας. Λέγοντας σωστές συνθήκες εννοούμε ότι το σώμα παραμένει ακίνητο και κάθεται για να παρακολουθήσει το Σάτσανγκ ή να κάνει διαλογισμό, ο νους παραμένει ακίνητος για να απορροφήσει αυτό που ακτινοβολεί προς το μέρος του και η ψυχή είναι ανοιχτή και έτοιμη να λάβει αυτή τη Χάρη. Η επιλογή σε τελική ανάλυση είναι στα χέρια μας.

Σε μια συγκέντρωση, κανείς δε γνωρίζει σε ποιο βαθμό κάθε άλλο άτομο πίνει. Δεν γνωρίζει ποιος έχει την εμπειρία της ματιάς του Ειδήμονα στην πληρότητά της και ποιος όχι. Κάποιοι ενδεχομένως μόλις να αφυπνίζονται, την ίδια στιγμή που κάποιοι άλλοι εγκαταλείπουν πλήρως το σώμα τους και πετούν, μέσα τους. Το μόνο που μπορούμε να ξέρουμε είναι τι εμείς βιώνουμε. Αν πραγματικά επιθυμούμε να είμαστε σε μια κατάσταση που να μπορούμε να μοιραστούμε το μυστικό της αγάπης με τον Αγαπημένο μας, πρέπει εμείς να είμαστε δεκτικοί. Πρέπει να είμαστε όπως η νυχτοπεταλούδα, που η έλξη που αισθάνεται για τη φλόγα του κεριού είναι τόσο μεγάλη, που πετάει ίσια κατά πάνω της μέχρι που καίγεται. Χρειάζεται να βουτήξουμε μέσα στη ματιά του, όπως η νυχτοπεταλούδα βουτάει μέσα

στη φλόγα. Θα πρέπει να αφήσουμε τη ματιά Του να μας κατακλύσει και να μας περιβάλει, μέχρι εμείς οι ίδιοι να γίνουμε ένα με το Φως.

Αυτή την εμπειρία μπορεί να τη βιώσει κάθε άτομο και δίνεται άφθονα στον καθένα μέσα στη συγκέντρωση ενός πνευματικού Ειδήμονα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ θαύμαζε το μέγεθος της Χάρης του Διδασκάλου του, που έφτανε σε σημείο να λέει ότι και εκείνος και όλοι οι άλλοι ο καθένας χωριστά νόμιζαν ότι ο Διδάσκαλος εκείνον αγαπούσε πιο πολύ.

Πάνω σ' αυτό το θέμα υπάρχει μια ιστορία με μια τάξη μαθητών που είχαν σχεδιάσει να ξανασυναντηθούν μετά από είκοσι χρόνια. Όλοι ήταν μαθητές στην ίδια τάξη, αλλά δεν είχαν ειδωθεί μεταξύ τους επί δυο δεκαετίες. Όταν όλοι ξανασυναντήθηκαν άρχισαν να αναπολούν τη δασκάλα της τάξης τους. Ένας μαθητής παρατήρησε ότι ήταν ο χαϊδεμένος της. Σύμφωνα με την άποψή του, η δασκάλα θεωρούσε ότι ήταν ο αγαπημένος της. Μια άλλη μαθήτρια έμεινε έκπληκτη και διαφώνησε με τον πρώτο μαθητή, λέγοντας ότι κατά τη δικιά της άποψη αυτή ήταν η αγαπημένη τής δασκάλας. Καθώς οι άλλοι άκουγαν αυτή τη συζήτηση, ο καθένας άρχισε να παρεμβαίνει, υποστηρίζοντας ότι αυτός ή αυτή ήταν στην πραγματικότητα οι χαϊδεμένοι της δασκάλας. Τελικά έφτασαν στο συμπέρασμα ότι η δασκάλα αυτή είχε την εξαιρετική ικανότητα να κάνει κάθε μαθητή να νιώθει ιδιαίτερος και ο πιο αγαπητός της. Αυτή είναι η ένδειξη όχι μόνον ενός καλού δασκάλου στο φυσικό κόσμο, αλλά κι ένα βασικό χαρακτηριστικό ενός πνευματικού Ειδήμονα.

Είναι βασικός νόμος της πνευματικότητας ότι ο Ειδήμονας αγαπάει τον κάθε μαθητή στο μέγιστο βαθμό. Πώς είναι αυτό δυνατό; Είναι δυνατό γιατί είναι μια αγάπη που δεν έρχεται από τη φυσική υπόσταση του Διδασκάλου. Είναι η αγάπη του Θεού που ακτινοβολεί από το σώμα - δοχείο του Διδασκάλου προς κάθε μαθητή. Η φυσική μορφή του Διδασκάλου δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένας σταθμός μετάδοσης αυτής της αγάπης. Καθώς ο Θεός είναι μέσα στον καθένα από μας και είναι ο Δημιουργός του καθενός μας, η αγάπη Του για τον καθένα μας είναι αιώνια. Εσωτερικά είναι μαζί με τον καθένα μας. Μέχρι να αναπτύξουμε την ικανότητα να μπαίνουμε μέσα μας και να βιώσουμε αυτή την εμπειρία εμείς οι ίδιοι, χρειαζόμαστε τον καταλύτη της φυσικής μορφής του Διδασκάλου, που την ακτινοβολεί σ' εμάς μέσω των ματιών και της παρουσίας του. Αυτή η Χάρη είναι που μάς οδηγεί στο δεύτερο στάδιο της πνευματικότητας για το

οποίο μιλούν αυτοί οι στίχοι. Αυτή είναι η μυστική συνάντηση του εραστή με τον Αγαπημένο, που συμβαίνει μέσα μας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

Η εσωτερική ζωή είναι ένα προσωπικό βίωμα. Ακριβώς όπως το βάθος της ματιάς ενός Ειδήμονα είναι ένα μυστικό ανάμεσα στο δότη και το δέκτη, έτσι και η εμπειρία του διαλογισμού είναι ένα μυστικό ανάμεσα στο μαθητή και τη Δύναμη του Θεού μέσα μας. Όπως η ψυχή βουτάει σαν τη νυχτοπεταλούδα μέσα στις φλόγες του κεριού των ματιών του Διδασκάλου, έτσι και η ψυχή μας βουτάει, όμοια με νυχτοπεταλούδα, μέσα στο Εσωτερικό Φως κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

Το πνευματικό ταξίδι είναι πάντα το ίδιο, και υπάρχουν καθορισμένα στάδια από τα οποία περνάει ο καθένας που επιστρέφει πίσω στην Πηγή. Αφού αυτά τα στάδια είναι τα ίδια, τότε πώς κάθε εμπειρία διαφέρει από το ένα άτομο στο άλλο; Ο Ειδήμονας μπορεί να δίνει τις οδηγίες του διαλογισμού ή τις οδηγίες της μύησης σε χιλιάδες ανθρώπους. Η μέθοδος είναι επιστημονική κι αν ακολουθηθεί με ακρίβεια, τα αποτελέσματα είναι σίγουρα και βέβαια. Όμως, κάθε άτομο στην ομήγυρη μπορεί να έχει την εμπειρία φώτων διαφορετικού χρώματος ή μια ολόκληρη ποικιλία Εσωτερικών εκδηλώσεων. Υπάρχουν πολυποίκιλες, διαρκώς μεταβαλλόμενες δυνατότητες στην πορεία. Έτσι, μερικοί μπορεί να βλέπουν κόκκινο φως, την ώρα που άλλοι βλέπουν μπλε φως. Επίσης, άλλοι ενδεχομένως να βλέπουν μοβ φως, ενώ άλλοι βλέπουν λευκό φως. Μερικοί μπορεί να βλέπουν αστέρια και άλλοι ενδεχομένως να βλέπουν το Εσωτερικό φεγγάρι. Ακόμα και το όραμα της "Ακτινοβόλου μορφής του Διδασκάλου" (*Αστρικής μορφής*) ποικίλει από το ένα άτομο στο άλλο, ακόμα και στο ίδιο άτομο από τη μια εμπειρία στην άλλη. Οι μυημένοι του Χαζούρ μπορεί να δουν τη Διδάσκαλο Δύναμη να εκδηλώνεται με την μορφή του Χαζούρ. Οι μυημένοι του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μπορεί να δουν την Διδάσκαλο Δύναμη με την μορφή του Σαντ Κιρπάλ και οι μυημένοι του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μπορεί να δουν όλους τους τρεις μεγάλους Διδασκάλους ταυτόχρονα. Κάποια φορά μπορεί να δούνε την Ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου με το τουρμπάνι του και κάποια άλλη φορά μπορεί να μας εμφανιστεί χωρίς το τουρμπάνι του. Το Εσωτερικό όραμα δεν είναι μια στερεότυπη φωτογραφία. Είναι μια ζωντανή εμπειρία της πραγματικότητας. Όπως οι εξωτερικές μας συναντήσεις με τους ανθρώπους ποικίλουν από μέρα σε μέρα, έτσι και οι εσωτερι-

κές συναντήσεις μας με τον Διδάσκαλο είναι πλούσιες και ποικίλες. Μπορεί να μας μιλάει για ένα πράγμα την μια μέρα και για κάτι διαφορετικό την επόμενη. Μπορεί να μας πάει στο Αστρικό επίπεδο τη μια μέρα και στο Αιτιατό την επόμενη. Μπορεί να παραλείψει όλα τα στάδια και να μας πάει κατευθείαν στο Σατς Καντ. Η εμπειρία είναι ανάμεσα στον Διδάσκαλο και το μαθητή. Οτιδήποτε επιθυμεί να δείξει στο μαθητή είναι ολοκληρωτικά στη δικιά του θέληση.

Τα εσωτερικά βασίλεια είναι απέραντα. Μπορεί ο Διδάσκαλος να πηγαίνει ένα άτομο σε μια Περιοχή και σ' ένα άλλο άτομο μπορεί να δείχνει μια άλλη Περιοχή. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που η περιγραφή των Εσωτερικών βασιλείων μπορεί να παραπλανήσει τους Εσωτερικούς ταξιδιώτες. Αν περιγράφουμε κάποιο μέρος, μπορεί να είναι διαφορετικό από κάποιον άλλο τόπο που κάποιο άλλο άτομο επισκέπτεται Εσωτερικά. Και οι δυο μπορεί να μη συνειδητοποιούν ότι ταξιδεύουν στην ίδια περιοχή. Γι' αυτό το λόγο οι Διδάσκαλοι, όταν περιγράφουν τα Εσωτερικά επίπεδα, επικεντρώνονται στα κοινά χαρακτηριστικά του κάθε Επιπέδου, που είναι το Φως της περιοχής και ο Ήχος αυτού του Επιπέδου. Αυτό απεικονίζεται πολύ ωραία στην ιστορία των πέντε τυφλών και του ελέφαντα.

Έφεραν πέντε τυφλούς ανθρώπους μπροστά σ' έναν ελέφαντα και τους ζήτησαν να περιγράψουν την εμπειρία τους. Ο πρώτος άρπαξε την προβοσκίδα του ελέφαντα και τον περιέγραψε σαν να έμοιαζε με φίδι. Ένας άλλος τυφλός οδηγήθηκε να αγγίξει το πόδι του ελέφαντα και τον περιέγραψε σαν δέντρο. Ο τρίτος κατευθύνθηκε να πιάσει την ουρά του ελέφαντα και τον περιέγραψε σαν χοντρό καλώδιο. Ο τέταρτος άνθρωπος έπιασε τους χαυλιόδοντες του ελέφαντα και τον περιέγραψε σαν όπλο. Ο πέμπτος άνθρωπος έπιασε το αυτί του ελέφαντα και τον περιέγραψε σαν ένα μεγάλο πλατύφυλλο φυτό. Ο καθένας άρχισε να τσακώνεται με τους άλλους για το πώς είναι ο ελέφαντας και κατηγορούσε τους άλλους ότι δεν ήξεραν τι έλεγαν. Καθένας ήταν τόσο σταθερός σ' αυτό που πίστευε όσο και ο επόμενος, εξαιτίας της σιγουριάς που τους έδινε το γεγονός ότι είχαν νιώσει τον ελέφαντα, όμως ο καθένας με το δικό του τρόπο. Καθένας είχε δίκιο περιγράφοντας την εμπειρία του. Το πρόβλημα προέκυψε απ' το ότι ο καθένας είχε την εμπειρία ενός μέρους του ελέφαντα και δεν είχε την ολοκληρωμένη εικόνα του. Το ίδιο συμβαίνει και με τις Εσωτερικές εμπειρίες. Κάθε φορά που διαλογιζόμαστε, έχουμε την εμπειρία μόνον ενός μικρού μέρους από μια τεράστια σειρά εμπειριών. Μπο-

ρούμε να δούμε φευγαλέα ένα μέρος από κάποια Περιοχή, αλλά δεν συνειδητοποιούμε ότι υπάρχουν και πολλά άλλα μέρη. Οτιδήποτε βιώνουμε είναι ανάμεσα σ' εμάς και στον Διδάσκαλό μας, ένα μυστικό ανάμεσα στον εραστή και στον Αγαπημένο.

Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, θα πρέπει να καιγόμαστε από την επιθυμία να συναντήσουμε τον Αγαπημένο μέσα μας. Θα πρέπει να νιώθουμε τέτοια έλξη για το Εσωτερικό Φως και την Ακτινοβόλο του μορφή που μας περιμένει (*σημ. ο Παράκλητος του Ευαγγελίου*), ώστε χωρίς χρονοτριβή, με πάθος να αφοσιωθούμε στον διαλογισμό μας, όπως η νυχτοπεταλούδα ορμάει με πάθος στη φλόγα. Όταν δούμε τις μακρινές θέες να έρχονται μπροστά μας και να ανοίγουν και τελικά να εμφανίζεται η Ακτινοβόλος μορφή του Διδασκάλου, θα πρέπει να πέσουμε στην Αγκαλιά του. Τότε θα χαθούμε μέσα στη γοητεία της αγάπης του και θα μείνουμε άφωνοι. Το ότι χάσαμε τη λαλιά μας δεν σημαίνει ότι παρέλυσαν οι φωνητικές χορδές μας, γιατί στον διαλογισμό είμαστε ήδη σιωπηλοί. Μένουμε άφωνοι γιατί σωπαίνουν ακόμα και οι σκέψεις μας. Γινόμαστε αγνή επίγνωση, αγνή συνειδητότητα, απόλυτη γνώση, χωρίς λόγια και σκέψεις.

Σε μια ομάδα ανθρώπων που διαλογίζονται κανείς δεν γνωρίζει ποιος έχει εμπειρία και τι είδους εμπειρία έχει; Θα πρέπει να ενδιαφερόμαστε μόνο για την εμπειρία που εμείς αποκλειστικά αποκτούμε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού μας. Η πρόοδός μας εξαρτάται εν μέρει από τη θεία Χάρη και εν μέρει από τις δικές μας προσπάθειες και από το κατά πόσον είμαστε δεκτικοί. Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό θα πρέπει να καθαρίζουμε το μυαλό μας από κάθε σκέψη που μας αποσπά. Θα πρέπει η προσήλωση ολόκληρης της ύπαρξής μας να είναι σε σιωπηλή αναμονή της εμφάνισης μπροστά μας του Εσωτερικού Φωτός, είτε είναι με τη μορφή πολύχρωμων φώτων, Εσωτερικών άστρων, φεγγαριού ή ήλιου είτε είναι η Ακτινοβόλος λαμπρότητα του Διδασκάλου μέσα μας. Τότε θα πρέπει χωρίς χρονοτριβή να ορμήσουμε με πάθος μέσα σ' αυτήν, όπως η νυχτοπεταλούδα που έλκεται από το φως της φλόγας που τελικά την καίει. Κάνοντάς αυτό θα γίνουμε ένα με το Φως και τελικά ένα με το τον Ίδιο τον Θεό.



ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΧΑΡΗΣ

Η ακόλουθη είναι η τρίτη ομιλία που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ πάνω σε ένα γκάζαλ του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, με τίτλο "A Glance of Grace"

Θα ήθελα να μιλήσω πάνω σε μια άλλη όμορφη στροφή από ένα ποίημα του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ που περιέχει την ουσία του Πνευματικού Μονοπατιού και μας δίνει λύσεις στα προβλήματα της ζωής. Αυτή η στροφή λέει:

Μια ματιά Χάρης
είναι η θεραπεία για όλα τα δεινά του κόσμου.
Αλλά, αλίμονο,
από πού μπορώ να λάβω μια τέτοια ματιά αγάπης;

Οι άνθρωποι μέσα στους αιώνες ψάχνουν να βρουν μια ανακούφιση για τα βάσανα της ζωής. Βλέπουμε να γίνονται εκστρατείες από γενναίους εξερευνητές για να βρουν τον παράδεισο πάνω στη γη ή την πηγή της νεότητας. Βλέπουμε ανθρώπους να ψάχνουν στις ζούγκλες για βότανα και φυτά που να μπορούν να θεραπεύσουν κάθε πιθανή αρρώστια. Οι επιστήμονες ασχολούνται με έρευνες για να ανακαλύψουν φάρμακα που θεραπεύουν κάθε αρρώστια που είναι γνωστή στην ανθρωπότητα. Ο πόνος παρεμβαίνει στη ζωή σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα. Όποτε τον νιώθουμε, η αντίδρασή μας είναι να βρούμε έναν τρόπο να τον εξαλείψουμε. Οι περισσότεροι από μας δεν μπορούν να ησυχάσουν, μέχρι να βρουν τη γιατρειά στον πόνο τους. Κι αν δεν υπάρχει καμιά, προσπαθούν να βρουν ένα κάποιο τρόπο να ζήσουν με αυτόν.

Υπάρχουν πολλές μορφές πόνου και συμφορές που οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν κάποια στιγμή στη ζωή τους. Οι περισσότεροι από

μας έχουμε την εμπειρία του φυσικού πόνου. Αυτός μπορεί να προκληθεί από ένα ατύχημα, ένα τραυματισμό ή μια αρρώστια. Όταν νιώθουμε πόνο, μάς είναι δύσκολο να εργαστούμε ή να ασχοληθούμε με τα συνηθισμένα μας καθήκοντα. Για μερικούς ο πόνος είναι τόσο δυνατός που πρέπει να μείνουν στο κρεβάτι ή πρέπει να πάρουν παυσίπονα για να βρουν κάποια ανακούφιση.

Οι άνθρωποι βιώνουν επίσης νοητικό πόνο και ταραχή. Ο νους πάντοτε επιθυμεί το ένα ή το άλλο αγαθό, ή επιδιώκει τον ένα ή τον άλλο στόχο. Στον αγώνα του να τα καταφέρει πρέπει να αντιμετωπίσει εμπόδια, πισωγυρίσματα και απογοητεύσεις. Όταν δεν κατορθώσει το στόχο του, ο νους νιώθει τρομερή αγωνία και απογοήτευση. Ακριβώς όπως ο φυσικός πόνος αμβλύνει την ικανότητα μας να εργαστούμε ή να συγκεντρωθούμε σε μια νοητική εργασία, έτσι και η νοητική αγωνία μπορεί επίσης να μας καταβάλει τόσο πολύ που να μην μπορούμε να επιτελέσουμε και να ολοκληρώσουμε μια πνευματική ακόμα και μια χειρωνακτική εργασία.

Οι άνθρωποι βιώνουν επίσης συναισθηματικό πόνο. Είναι στη φύση μας να ζητάμε αγάπη, να θέλουμε να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε. Αυτή η επιθυμία εκπληρώνεται μέσα από τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Ζητάμε αγάπη από τους γονείς, από τα αδέρφια, από τους φίλους, από τους συνεργάτες και από τα παιδιά μας. Όταν δεν νιώσουμε αυτή την αγάπη, τη στοργή, τη ζεστασιά και τη φροντίδα κάποιου άλλου, βιώνουμε συναισθηματικό πόνο. Και αυτός ο πόνος μπορεί επίσης να παρέμβει στην ικανότητά μας να εκτελέσουμε νοητικές και σωματικές εργασίες. Δεν βρίσκουμε γαλήνη και ικανοποίηση μέχρι η ανάγκη μας για αγάπη να εκπληρωθεί.

Οι άνθρωποι βιώνουν επίσης την εμπειρία του πόνου που προκαλείται από κοινωνικά προβλήματα. Βλέπουμε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να πρέπει να αντιμετωπίσουν την προκατάληψη, τη μισαλλοδοξία, το έγκλημα, τη βία και τους πολέμους. Υπάρχει εχθρότητα στο επίπεδο της θρησκείας, της εθνικότητας, της κοινωνικής τάξης, του χρώματος του δέρματος και των πίστεων. Αυτό δημιουργεί πόνο στους ανθρώπους τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε κοινωνικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Πολλοί επίσης υποφέρουν από πνευματικό πόνο. Αυτός εμφανίζεται όταν νιώθουμε μια Εσωτερική επιθυμία να γνωρίσουμε τον Θεό. Όταν αυτή η λαχτάρα δεν εκπληρώνεται, μέσα μας νιώθουμε άδειοι. Αισθανόμαστε σαν να μας έχει εγκαταλείψει ο Θεός. Αισθανόμαστε ότι οι προσευχές μας δεν εισακούονται.

Αυτό μπορεί να προκαλέσει πόνο στο βάθος της ψυχής μας, που δεν βρίσκει ανακούφιση από οτιδήποτε σ' αυτό το φυσικό κόσμο.

Οι άνθρωποι αναζητούν τη γιατρειά με πολλούς και ποικίλους τρόπους. Όταν υποφέρουμε από σωματικό πόνο πάμε σ' ένα γιατρό για να μας θεραπεύσει. Θέλουμε να μας απαλλάξει από την αρρώστια, αλλά, εν τω μεταξύ, συχνά ψάχνουμε για ένα παυσίπονο. Όταν έχουμε να υποστούμε μια επέμβαση, είτε είναι μια σοβαρή εγχείρηση ή απλώς το σφράγισμα ενός δοντιού, θέλουμε αναισθησία για να μην πονέσουμε. Στα φαρμακεία προσφέρονται αναρίθμητα φάρμακα, είτε βότανα είτε ιδιοσκευάσματα, για να απαλλαγούμε από πονοκέφαλους, από πόνους στην πλάτη, από στομαχόπονους, από πόνους στους μυς, από καούρες και από διάφορες άλλες φυσικές σωματικές διαταραχές.

Μια ποικιλία εναλλακτικών μορφών ιατρικής είναι στη διάθεσή μας προκειμένου να θεραπευθούμε από τις φυσικές μας ασθένειες. Υπάρχει σαν παράδειγμα η ομοιοπαθητική, η βοτανοθεραπεία και η φυσιοθεραπεία. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν βότανα, φυτά, λουλούδια και βιταμίνες για να θεραπεύσουν τις φυσικές αρρώστιες. Επίσης στρέφονται προς τη χειροπρακτική, το βελονισμό, το μασάζ, τη ρεφλεξολογία και πολλά άλλα συστήματα, που προσφέρουν θεραπεία στο σώμα. Τελευταία οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τις μεθόδους της υπνοθεραπείας, της αυθυποβολής και της θετικής επιβεβαίωσης, για να απαλλαγούν από τον πόνο. Για την ελάττωση του στρες συστήνονται ακόμα πολλές ασκήσεις χαλάρωσης και έτσι με αυτούς τους τρόπους οι άνθρωποι προσπαθούν να ξεπεράσουν το φυσικό πόνο.

Για το νοητικό πόνο οι άνθρωποι μπορούν να απευθυνθούν σε ψυχιάτρους, ψυχολόγους, οικογενειακούς συμβούλους και ψυχοθεραπευτές. Υπάρχουν πολλές τεχνικές που χρησιμοποιούν για να απαλλάξουν τους ανθρώπους από τον νοητικό πόνο. Μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης τους, προκειμένου να βοηθηθούν όταν νιώθουν νοητική αγωνία.

Οι άνθρωποι προσπαθούν να θεραπεύσουν το συναισθηματικό τους πόνο, προσπαθώντας να ξεδιαλύνουν τα προβλήματα των σχέσεών τους με τους άλλους. Προσπαθούμε με πολλούς τρόπους να αποκαταστήσουμε τις δυσλειτουργικές ή κατεστραμμένες σχέσεις μας με τους άλλους, είτε διαβάζοντας από μόνοι μας βιβλία είτε πηγαίνοντας σε σεμινάρια ή σε ομίλους θεραπείας, είτε ζητάμε επιστημονική βοήθεια. Μπορεί να πάμε για να μας δώσουν συμβουλή για

κάποια από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε με τους γονείς μας, τα παιδιά μας ή τους συζύγους μας. Οι ψυχολόγοι μπορούν να βρουν διάφορους τρόπους για να μας βοηθήσουν να καλυτερεύσουμε τις σχέσεις μας με αυτούς που αγαπάμε.

Αν δεν καταφέρουν να βρουν λύσεις με οποιοδήποτε μέσο, οι άνθρωποι στρέφονται σε καταστροφικές συνήθειες, όπως είναι τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, το φαγητό και οι αισθησιακές απολαύσεις. Κάνουν το κάθε τι, έστω και αντικοινωνικό, προκειμένου να ξεφύγουν από τον πόνο. Όμως παρότι αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να μας βοηθήσουν να ξεχάσουμε προσωρινά τα προβλήματα και τον πόνο μας, δεν μας προσφέρουν μόνιμη θεραπεία, γιατί αυτά τα ίδια προκαλούν μια καινούρια σειρά προβλημάτων. Αυτές οι κακές συνήθειες είναι βλαβερές για το σώμα μας, ναρκώνουν το νου και την ψυχή μας και γίνονται υπαίτιοι μιας διαφορετικής κατηγορίας προβλημάτων στο φυσικό, νοητικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο.

Οι άνθρωποι προσπαθούν να σταματήσουν τον πόνο που προκαλούν οι κοινωνικές ανισότητες. Μερικοί προσπαθούν να το επιτύχουν με πολιτικά μέσα, είτε παίρνοντας την διοίκηση σε διάφορους ομίλους είτε αναλαμβάνοντας εκστρατείες ενημέρωσης, κάνοντας πορείες ειρήνης και απεργίες. Και ενώ κάποιοι προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν παθητική αντίσταση για να δώσουν λύση, άλλοι προσπαθούν να βάλουν τέλος στις κοινωνικές αδικίες με τη χρήση βίας. Οι άνθρωποι επιθυμούν να φέρουν αλλαγές μέσα στην κοινωνία και να δώσουν τέλος στον πόνο που προκαλείται από την αδικία, την προκατάληψη, τη μισαλλοδοξία και την αδιαλλαξία

Για να ανακουφίσουν τον πνευματικό πόνο τους οι άνθρωποι ψάχνουν να βρουν τον Θεό στους τόπους προσκυνήματος είτε αυτοί ονομάζονται ναοί είτε τζαμιά ή συναγωγές. Προσπαθούν να τον βρουν διαβάζοντας τις Γραφές, απαγγέλλοντας προσευχές ή εκτελώντας λειτουργίες και ιεροτελεστίες. Παρότι αυτές οι πρακτικές φουντώνουν τη φωτιά της λαχτάρας μας για τον Θεό δεν μπορούν από μόνες τους να μας δώσουν μια πρακτική εμπειρία Του.

Παρότι αυτές οι θεραπευτικές μέθοδοι μας δίνουν μια στιγμιαία ανακούφιση, καμιά δεν μπορεί να μας δώσει μόνιμη θεραπεία. Δεν έχει σημασία πόσες εναλλακτικές λύσεις στο χώρο της ιατρικής είναι στη διάθεσή μας, δεν μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας από την αντίδραση του δικού μας κάρμα. Το κάρμα είναι ο νόμος της δράσης και της αντίδρασης που λέει: «*Ό,τι σπείρεις θα θερίσεις*». Για

ό,τι σκέψεις, λόγια και πράξεις έχουμε κάνει πρέπει είτε να ανταμειφθούμε είτε να τιμωρηθούμε. Αν έχουμε καλές σκέψεις, λέμε καλά λόγια και κάνουμε καλές πράξεις θα έχουμε το όφελος. Αν έχουμε κακές σκέψεις, εκφέρουμε λόγια που πληγώνουν ή εκτελούμε πράξεις που βλάπτουν τους άλλους πρέπει να πληρώσουμε. Για οτιδήποτε έχουμε κάνει στις περασμένες μας ζωές, πρέπει είτε να ανταμειφθούμε είτε να τιμωρηθούμε. Ένα μέρος της αποθήκης όλου του κάρμα μας πρέπει να διευθετηθεί σ' αυτή τη ζωή. Έτσι, παρά τις καλύτερες προσπάθειες που κάνουμε για να διατηρήσουμε την καλή μας υγεία και όλα τα φάρμακα που παίρνουμε για να αποκτήσουμε ανοσία και να προφυλαχτούμε από ορισμένες ασθένειες, κάποια ατυχήματα ή αρρώστιες θα έρθουν στο δρόμο μας. Αυτά είναι αποτελέσματα του φυσικού μας κάρμα και πρέπει να το υποστούμε.

Μοιάζει να μην υπάρχει τέλος στα νοητικά και συναισθηματικά μας προβλήματα. Αυτό οφείλεται στη φύση του νου μας. Ο νους δεν είναι ποτέ ικανοποιημένος. Ζει ένα ατέλειωτο εύθυμο παιχνίδι, όπως τα αλογάκια του λούνα-παρκ, όπου προσπαθεί συνέχεια να αρπάξει ένα χρυσό τσέρκι. Κι όταν αρπάξει ένα τσέρκι, συνεχίζει αυτό το εύθυμο παιχνίδι με την ελπίδα να αρπάξει ένα άλλο. Όταν μια επιθυμία εκπληρωθεί, εμφανίζεται μια άλλη. Έτσι ο νους ποτέ δεν μπορεί να δει τις επιθυμίες του να εκπληρώνονται σ' αυτό τον κόσμο. Ό,τι αποκτούμε σ' αυτό τον κόσμο είναι εφήμερο. Αν κατέχουμε υλικά αγαθά, πλούτη ή περιουσίες, διατρέχουμε πάντοτε τον κίνδυνο να τα χάσουμε. Αν έχουμε καλό όνομα και φήμη και αυτά επίσης δεν διαρκούν. Αν έχουμε κάποιον να μας αγαπά κάποτε θα τον χάσουμε. Κανένας από αυτούς τους στόχους δεν είναι αιώνιος και διαρκής, γιατί υπόκειται στο χρόνο, στη φθορά και στην απώλεια. Τελικά θα χάσουμε αυτά που κατέχουμε ή θα τα εγκαταλείψουμε εμείς οι ίδιοι την ώρα του θανάτου μας.

Αν εξετάσουμε την ιστορία του κόσμου θα δούμε ότι ποτέ δεν υπήρξε μια περίοδος χωρίς να υπάρχουν κοινωνικά προβλήματα. Πάντοτε υπήρχαν πόλεμοι και συγκρούσεις. Πάντοτε υπήρχε καταπίεση και υποδούλωση. Γιατί; Επειδή οι άνθρωποι κατεχόμαστε από πέντε θανάσιμα πάθη: το *θυμό*, τη *λαγνεία*, την *απληστία*, την *προσκόλληση* και τον *εγωισμό*, που μας υποκινούν να λειτουργούμε με τρόπους που προκαλούν συγκρούσεις με τους άλλους είτε σε προσωπικό, είτε σε κοινωνικό είτε σε παγκόσμιο επίπεδο. Αυτά τα πέντε πάθη παρεμβαίνουν στο στόχο που έχουμε να ζήσουμε μια αρμονική ζωή. Αλλά

και πέρα από τη δικιά μας ζωή αυτές οι πέντε αρρώστιες παρεμβαίνουν και μας εμποδίζουν να ζήσουμε αρμονικά και με τους άλλους. Ωσότου να αποβάλουμε αυτά τα πάθη στο δικό μας ατομικό επίπεδο, δεν μπορούμε να αποφύγουμε το να υποφέρει συνέχεια ο κόσμος από αυτά τα ίδια προβλήματα.

Για να ελαφρύνουμε το πνευματικό μας πόνο διαβάζουμε τις Γραφές, απαγγέλλουμε προσευχές και εκτελούμε τελετουργικά, ανάλογα με το θρησκευτικό μας υπόβαθρο. Όμως κι αυτές οι δραστηριότητες δεν μπορούν να εκπληρώσουν το διακαή πόθο της ψυχής μας να ενωθεί με τον Θεό. Μπορεί να δώσουν κάποια ανακούφιση και παρηγοριά στο μυαλό μας, αλλά η ψυχή δεν ικανοποιείται μέχρι να συγχωνευτεί με το Δημιουργό της. Ο μόνος τρόπος να γιατρευτούμε είναι με τον διαλογισμό, να υψωθούμε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα και να δούμε εμείς οι ίδιοι την Εσωτερική πραγματικότητα της ψυχής μας και να επανενωθούμε με τον Θεό.

Ποια είναι λοιπόν η θεραπεία για όλα τα δείνα του κόσμου; Ο ποιητής λέει σ' αυτό το στίχο ότι «*μια ματιά Χάρης είναι η θεραπεία*» όχι απλώς και μόνο για κάποια δεινά, αλλά για όλα τα δεινά του κόσμου. Τότε, τι είναι αυτή η ματιά της Χάρης; Σε τι αναφέρεται ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ; Μια ματιά Χάρης είναι η προσοχή ενός φωτισμένου όντος, ενός που έχει συγχωνευτεί με την Υπερψυχή. Και ένα τέτοιο όν είναι ο Τέλειος Διδάσκαλος, ο Γκουρού, ο Θεάνθρωπος της κάθε εποχής. Αυτή η πανίσχυρη, ζωοποιός ματιά του, μπορεί να μας συνδέσει με τον Θεό, ή αλλιώς με την Υπερψυχή. Έχει τη δύναμη να μας βοηθήσει να υψωθούμε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα.

Αυτή η ματιά του Διδασκάλου, μπορεί να έρθει με δυο τρόπους. Μπορεί να είναι ένα βλέμμα από τα μάτια του, που το δεχόμαστε με τα δικά μας εξωτερικά μάτια ή μπορεί να είναι ένα Εσωτερικό βλέμμα, που έρχεται μέσω της πνευματικής του προσοχής, η οποία ανυψώνει την ψυχή μας. Αυτή η ματιά χαρίζεται στον ειλικρινή αναζητητή την ώρα της μύησης. Η μύηση είναι ένας όρος που δηλώνει την επαφή που δέχεται κανείς με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου και αυτή η επαφή ο "*Λόγος*" του Ιωάννη (*Άγιο Πνεύμα της Χριστιανικής παράδοσης*) μας δίνεται μέσω της "προσοχής" ενός φωτισμένου όντος. Αυτό το Φως και ο Ήχος, αυτός ο *Λόγος* που αναφέρει το Ευαγγέλιο, αναφέρεται επίσης ως *Naam*, *Shabd*, *Urgit*, *Jyoti* και *Sruti*, *Kalma, Baang-e-Asmaani* και με πολλές άλλες ονομασίες, μέσα στις Γραφές όλων των θρησκειών.

Πώς μπορεί αυτή η ματιά να μας παρέχει τη θεραπεία για όλα τα δεινά του κόσμου; Πρώτον μας συντονίζει με τον Θεό που είναι ήδη μέσα μας. Ο Θεός εκδηλώνεται σαν Φως και Ήχος. Αυτές οι αρχές είναι οι πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού που εκπορεύονται από τον ίδιο τον Θεό. Αυτό το ρεύμα έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία. Αυτό το ίδιο ρεύμα δίνει ζωή στο σώμα μας. Η ψυχή μας είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού και γι' αυτό η φύση της είναι αγάπη, φως, μακαριότητα και συνειδητότητα.

Γιατί όμως δεν συνειδητοποιούμε την αληθινή μας φύση; Τώρα είμαστε καλυμμένοι από νου, ύλη και απατηλότητα. Έχουμε ξεχάσει τον αληθινό μας εαυτό. Όμως φωτισμένα όντα, οι Διδάσκαλοι, μπορούν να μας διδάξουν μια μέθοδο διαλογισμού με την οποία να μπορούμε να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό, να αποκτήσουμε δηλαδή Αυτογνωσία. Μας δίνουν μια ώθηση έτσι ώστε να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας ως ψυχή. Σ' αυτή τη διαδικασία του διαλογισμού τα ρεύματα της ψυχής μας συγκεντρώνονται σ' ένα σημείο που είναι γνωστό σαν Τρίτος, Απλός η Μοναδικός Οφθαλμός και είναι ανάμεσα και πίσω από τα δυο φρύδια. Συγκεντρώνοντας την προσοχή μας σ' αυτό το σημείο βλέπουμε το Εσωτερικό Φως και ακούμε τον Εσωτερικό Ήχο. Με περισσότερη αυτοσυγκέντρωση μπορούμε να υψωθούμε πάνω από τη φυσική συνειδητότητα και να ταξιδέψουμε πάνω στο ρεύμα του Φωτός και του Ήχου και να πάμε πίσω στην Πηγή μας.

Μέσω αυτής της διαδικασίας βιώνουμε τόση μακαριότητα και έκσταση μέσα μας, που μας κάνει να ξεχνάμε τους πόνους μας. Αν και μπορεί να νιώθουμε πόνο, διαθέτουμε μια τεχνική για να αποσύρουμε την προσοχή μας και να υψωθούμε πάνω από τον πόνο. Στις μέρες μας, ακόμα και γιατροί και οι ψυχολόγοι συστήνουν τον διαλογισμό και τις ασκήσεις χαλάρωσης σαν ένα μέσο να ξεπεράσουμε κάθε μορφής πόνο. Μέσω αυτής της διαδικασίας μπορούμε να υπερβούμε τον πόνο μας. Το σπουδαιότερο όμως είναι ότι ένα φωτισμένο ον, ένας Τέλειος Διδάσκαλος, μας βοηθάει να διευθετήσουμε το αρνητικό κάρμα μας, με μια ελαφρότερη ποινή και με λιγότερο πόνο. Οι Άγιοι τού παρελθόντος μας έχουν πει ότι, μέσω της Χάρης ενός φωτισμένου όντος: «*Η αγχόνη μπορεί να μετατραπεί σ' ένα τσίμπημα βελόνας*».

Αυτή η ματιά Χάρης μπορεί να θεραπεύσει και το νοητικό μας πόνο. Έχουμε δει με ποιους τρόπους ο νους ψάχνει πάντοτε να βρει

την ευτυχία στον εξωτερικό κόσμο. Δεν μπορεί όμως ποτέ να το κατορθώσει, γιατί τίποτα δεν είναι αιώνιο. Η ψυχή μας, όμως, φτάνει στην αληθινή πληρότητα, μέσω της επαφής της με αυτό που είναι συνειδητότητα, δηλαδή το Φως και τον Ήχο, που μας οδηγούν πίσω στον Θεό.

Αυτή η ζωοποιός ματιά Χάρης μπορεί να μας βοηθήσει και να ελαφρύνει το συναισθηματικό μας πόνο. Οι άνθρωποι πάντοτε ψάχνουν να βρουν την ευτυχία στις εξωτερικές σχέσεις. Εμείς στηρίζουμε τις ελπίδες μας στους αγαπημένους μας για να δεχθούμε την ικανοποίηση και την ευτυχία που λαχταράμε. Όλοι μας, όμως, πολύ συχνά απογοητευόμαστε όταν οι αγαπημένοι μας δεν μπορούν να εκπληρώσουν τις ανάγκες μας ή δεν ζουν σύμφωνα με τις προσδοκίες μας. Τότε εμείς απελπιζόμαστε, αποκαρδιωνόμαστε και απογοητευόμαστε. Η αληθινή και αιώνια ευτυχία βρίσκεται στη σχέση της ψυχής μας με τον Θεό. Μια από τις πιο κοντινές αναλογίες αυτής της σχέσης, όπως δίνεται στις μυστικιστικές παραδόσεις, είναι αυτή του γονιού με το παιδί ή της νύφης με τον γαμπρό. Βιώνουμε διαρκή πληρότητα και έκσταση όταν η ψυχή μας συγχωνεύεται με αυτό που είναι της δικής της ουσίας. Κι αυτό είναι ο Θεός.

Δεν είναι μόνο οι ατομικοί μας πόνοι που μπορούν να θεραπευτούν από μια ματιά Χάρης. Αυτή, μπορεί ακόμα να μας απαλλάξει και από τον πόνο που μας προκαλούν τα κοινωνικά προβλήματα. Όταν εμείς αναπτύξουμε τις πέντε αρετές της *μη βίας*, της *φιλαλήθειας*, της *αγνότητας*, της *ταπεινοφροσύνης* και της *ανιδιοτελούς προσφοράς*, πολλές από τις αντιπαραθέσεις σ' αυτό τον κόσμο, μπορούν να βρουν λύση. Μέσω της δικής μας φώτισης, με το να συνειδητοποιήσουμε την αληθινή μας φύση ως ψυχές και πραγματοποιώντας τον Θεό, αρχίζουμε να νιώθουμε αληθινή αγάπη για όλους. Αρχίζουμε να βλέπουμε το Φως τού Θεού μέσα σε όλους και αρχίζουμε να φροντίζουμε τους άλλους και να θέλουμε να τους βοηθήσουμε. Ο κόσμος όλος μπορεί τότε να γίνει ένας τόπος αρμονίας, ενότητας και ειρήνης.

Τελικά η ματιά Χάρης είναι η απώτατη θεραπεία για τους πνευματικούς μας πόνους και τις λαχτάρες. Η διακαής μας επιθυμία να γνωρίσουμε τον Θεό, και η αγωνία μας να βρούμε απαντήσεις στα ερωτήματα για το μυστήριο της ζωής και του θανάτου εκπληρώνονται μια για πάντα. Μέσω της ματιάς της Χάρης που παίρνουμε και της διαδικασίας τού διαλογισμού μπορούμε να υψωθούμε πάνω από το σώμα μας και να δούμε μόνοι μας ότι δεν είμαστε αυτό το σώμα

αλλά είμαστε μία ψυχή. Δεν διαβάζουμε απλώς και μόνο για το Φως του Θεού, αλλά βλέπουμε αυτό το Φως εμείς οι ίδιοι. Δεν ακούμε απλώς για την Εσωτερική Ουράνια Αρμονία, αλλά ακούμε εμείς οι ίδιοι τον Ήχο του Θεού. Όταν υψωθούμε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα θα γνωρίσουμε με σιγουριά ότι υπάρχουν βασίλεια πέρα από αυτό το φυσικό κόσμο. Αυτή η γνώση θα μας βοηθήσει να χάσουμε το φόβο του θανάτου. Τελικά, βιώνουμε εμείς οι ίδιοι αυτά που οι Γραφές και οι Άγιοι του παρελθόντος έχουν πει. Αποκτούμε την αληθινή πνευματική πληρότητα και φώτιση.

Στο δεύτερο στίχο ο ποιητής ρωτάει: "*από πού μπορούμε να λάβουμε μια τέτοια ματιά Χάρης;*" Η ματιά αυτή δίνεται από κάποιον που έχει ο ίδιος την εμπειρία των πνευματικών αληθειών. Με την αληθινή προσευχή και με αληθινή λαχταρά, ο Θεός ακούει τις κραυγές της ψυχής μας. Λέγεται ότι ο Θεός ακούει καλύτερα τις ειλικρινείς κραυγές της ψυχής ενός μικρού μυρμηγκιού από τη δυνατή κλαγγή ενός ελέφαντα. Ο Θεός ανταποκρίνεται και μας φέρνει σε επαφή με κάποιον που μπορεί να μας οδηγήσει πίσω σ' Αυτόν. Μας φέρνει σε επαφή με κάποιον που να μπορεί να μας συνδέσει με το Λόγο ή Νάαμ, με το Φως και τον Ήχο που είναι μέσα μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να ταξιδέψουμε πίσω στο Αληθινό μας Σπίτι.

Μέσω αυτής της ματιάς Του, μπορούμε να υψωθούμε πάνω απ' όλους τους πόνους και τις θλίψεις του κόσμου. Έχουμε μια έτοιμη πηγή αγάπης, φωτός, μακαριότητας και συνειδητότητας μέσα μας και μπορούμε να την αναζητήσουμε οποιαδήποτε στιγμή θελήσουμε. Σ' αυτόν το στίχο ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει εκθέσει με μεγάλη σαφήνεια τον τρόπο που ο καθένας μας μπορεί να ξεπεράσει όλους τους πόνους και τις θλίψεις και τον τρόπο να ζούμε σε αιώνια μακαριότητα και ευτυχία που έρχονται από μέσα μας. Αποκτώντας εσωτερική γαλήνη, μπορούμε να συμβάλουμε στην ειρήνη και την ευτυχία των άλλων και μπορούμε να μετατρέψουμε τον κόσμο σ' ένα όμορφο λιμάνι αγάπης.



ΤΟ ΑΙΩΝΙΟ ΤΑΞΙΔΙ, Η ΠΤΗΣΗ ΤΟΥ ΦΟΙΝΙΚΑ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "The Eternal Journey: The Flight of the Phoenix", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ κατά τη διάρκεια της περιοδείας του στη Νότια Αμερική το 1990

Από την αρχή της καταγραφής του χρόνου, η ανθρωπότητα έχει εκφράσει ύψιστες πνευματικές αλήθειες, χρησιμοποιώντας σύμβολα και εικόνες ανείπωτης ομορφιάς. Σήμερα θα ήθελα να μελετήσουμε το παράδειγμα ενός καταπληκτικού πουλιού, που στη Δύση είναι γνωστό ως Φοίνικας ή το Πουλί της Φωτιάς. Ερευνώντας τη συναρπαστική θεματογραφία που σχετίζεται με την πτήση του Φοίνικα, μπορούμε να μάθουμε πολλά για το μυστικισμό, την πνευματική ζωή και το αιώνιο ταξίδι της ψυχής.

Η ιστορία του Φοίνικα μπορεί να γίνει κατανοητή από δύο οπτικές γωνίες. Η μια είναι από το επίπεδο της ψυχής που φιλοδοξεί την αιώνια ένωση της με την Θεότητα και η άλλη είναι από το επίπεδο της ψυχής που έχει φτάσει στο στόχο της και επιστρέφει για να θυσιάσει τον εαυτό της για το καλό των άλλων. Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε με την πρώτη τον μαθητή και με την δεύτερη τον Άγιο ή Διδάσκαλο.

Επιτρέψτε μου να ξεκινήσω με την αφήγηση της ιστορίας του Φοίνικα. Οι πρώτες ιστορικές αναφορές για το Φοίνικα βρίσκονται στην Αρχαία Ελλάδα και στην Αίγυπτο. Σύμφωνα με το θρύλο, ο Φοίνικας είναι ιερό πουλί. Υπάρχει μόνον ένας Φοίνικας που ζει σε κάθε εποχή. Λέγεται ότι ήταν μεγάλος σαν αετός, ότι είχε πορφυρό σώμα, κόκκινες και χρυσαφιές φτερούγες, μπλε ουρά και πανέμορφα γαλάζια μάτια.

Ο Φοίνικας λέγεται ότι ζούσε σε μια χώρα ανατολικά της Ινδίας,

που ήταν γνωστή ως ο Ανατολικός Παράδεισος. Ήταν ένα βασίλειο που είχε μόνο μια εποχή, την άνοιξη. Τα κρυστάλλινα νερά της Πηγής της Νεότητας έρεαν μέσα στους κήπους του και όλοι όσοι έπιναν απ' αυτή γίνονταν αθάνατοι. Οι κάτοικοι δεν γνώριζαν ποτέ το θάνατο, το μίσος, τη θλίψη, την πείνα ή την νύχτα. Καρποί ευδοκιμούσαν αδιάκοπα στα δένδρα και όταν κάποιος κοβόταν, ένας καινούργιος αμέσως ξαναφύτρωνε. Μέσα σ' αυτόν τον παράδεισο ο Φοίνικας γύριζε μόνος του μέσα στα δάση, ζώντας όχι με τροφή, αλλά μόνο με αέρα. Όμως, παρ' όλη την ομορφιά του παραδείσου, ο Φοίνικας επιστρέφει στον φυσικό κόσμο για να πεθάνει και να ξαναγεννηθεί ύστερα από μια μακρά περίοδο, που κάποιοι λένε ότι είναι πεντακόσια, άλλοι χίλια ή και περισσότερα χρόνια.

Μπαίνοντας στον φυσικό κόσμο, ο Φοίνικας πετάει δυτικά προς την Αραβία, όπου μαζεύει αρώματα και καρυκεύματα με γλυκιά ευωδιά. Συνεχίζει την πτήση του προς τη Φοινίκη, όπου ευδοκιμούν χουρμαδιές και κέδροι. Βρίσκοντας το ψηλότερο φοινικόδεντρο, ο Φοίνικας χτίζει τη φωλιά του με ευωδιαστά καρυκεύματα.

Την αυγή, σηκώνεται, στρέφει τα μάτια του προς την Ανατολή και ψάλλει έναν ύμνο προς τον ήλιο. Ο ήλιος σταματά την κίνησή του στον ουρανό για να ακούσει το τραγούδι του Φοίνικα και μετά, καθώς συνεχίζει το ταξίδι του, από το άρμα του θεού Ήλιου πετάγονται σπίθες που ανάβουν φωτιά στη φωλιά του Φοίνικα. Μέσα στις φλόγες ο Φοίνικας καίγεται και από τις στάχτες του ένας καινούριος, νεαρός Φοίνικας αναδύεται.

Αφού αποδώσει τιμές στις στάχτες του προγόνου του, το νεαρό πουλί αρχίζει το ταξίδι της επιστροφής του στον Παράδεισο. Αυτό το μακρινό ταξίδι όμως δεν θα το κάνει μόνος του. Χιλιάδες πουλιά, απ' όλα τα είδη: ερωδιοί και αετοί, σπουργίτια και κουρούνες, ψαροφάγοι και αλκυόνες, ακολουθούν τον Φοίνικα. Είναι ένα υπέροχο θέαμα να βλέπει κανείς όλα τα πουλιά να πετούν μαζί μονιασμένα, χωρίς φόβο ή έλλειψη εμπιστοσύνης. Ο αετός πετάει μαζί με την τσίχλα και το γεράκι μαζί με το σπουργίτι.

Η ιστορία του Φοίνικα εμφανίζεται σε πολλούς πολιτισμούς. Στην Τουρκική παράδοση ο Φοίνικας ονομάζεται Κέρκες, οι Ιάπωνες τον αποκαλούν Κιρίν και οι Πέρσες τον ονομάζουν Σίμοργκ. Οι πρώτοι Χριστιανοί πίστευαν ότι ο Φοίνικας ήταν το μόνο πουλί που δεν μοιράστηκε την αμαρτία της Εύας και δεν έφαγε τον απαγορευμένο καρπό. Γι' αυτό το λόγο τιμήθηκε με το δώρο της αθανασίας. Ο Φοί-

νικας εμφανίζεται στη Γαλλική μυθολογία και στα γραπτά του Γήτς, του Σαίξπηρ και του Μίλτονα. Ίσως είναι η ενστικτώδης πίστη της ανθρωπότητας στην αθανασία της ψυχής που οδήγησε κάθε πολιτισμό να πλάθει έναν παρόμοιο μύθο.

Υπάρχουν πολλές μεταφορές και αναλογίες μεταξύ των θρύλων για το Φοίνικα και του Πνευματικού Μονοπατιού. Σήμερα, θα ήθελα να αναφερθώ σ' αυτές τις αναλογίες και να σκεφθούμε μαζί το πώς μπορούμε κι εμείς να γίνουμε σαν το Φοίνικα αθάνατοι, να υψωθούμε από τις στάχτες της φυσικής μας ύπαρξης και να πετάξουμε ψηλά, προς τον παράδεισο της αθανασίας.

Το θέμα της αθανασίας της ψυχής αναφέρεται μέσα στις Γραφές όλων των θρησκειών. Η ιδέα ενός νέου Φοίνικα που υψώνεται από τις στάχτες του παλιού συμβολίζει την ανύψωση της ψυχής μας από τον θάνατο του φυσικού μας σώματος και την στροφή της στην πνευματική ζωή. Νομίζουμε ότι ο εαυτός μας είναι μόνο το σώμα και ο νους, όμως όλες οι Γραφές μάς λένε ότι στην πραγματικότητα είμαστε ψυχές, σταγόνες του Θεού, ενός Ωκεανού πανσυνειδητότητας και γι' αυτό το λόγο, η ψυχή μας είναι κι αυτή αθάνατη.

Πώς έγινε και έχουμε ξεχάσει την αληθινή μας ταυτότητα και την αθάνατη φύση μας; Δυστυχώς δεν έχουμε επίγνωση της Εσωτερικής ομορφιάς μας επειδή η προσοχή μας ξεστράτισε εξωτερικά προς τον κόσμο. Όταν η ψυχή μας χωρίστηκε από τον Θεό και κατοίκησε σ' ένα φυσικό σώμα, ταυτίστηκε με τον υλικό κόσμο. Η ψυχή προοριζόταν να ελέγχει το νου και ο νους να ελέγχει τις αισθήσεις. Όμως, ολόκληρη η διαδικασία αντιστράφηκε. Οι πειρασμοί του φυσικού κόσμου έλκουν τις αισθήσεις μας. Αυτές με τη σειρά τους σέρνουν την προσοχή μας προς τα έξω. Έτσι καθώς η ψυχή μας ταυτίστηκε με το νου, στο τέλος παραστράτησε.

Έχουμε δέκα «πόρτες» ή «ανοίγματα» στο σώμα μας. Πώς αλλιώς να τα πούμε; Οι εννιά απ' αυτές μας φέρνουν σε επαφή και παίρνουμε εντυπώσεις από τον έξω κόσμο που περιβάλλει το σώμα μας. Αυτές είναι τα δυο μάτια, τα δυο αυτιά, τα δυο ρουθούνια, το στόμα και τα δυο ανοίγματα στο κάτω μέρος του σώματος. Έχουμε επίσης εσωτερικά μια δέκατη «πόρτα» ή «άνοιγμα», που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δυο φρύδια. Αυτή η «πόρτα» είναι γνωστή με το όνομα *Τίσρα Τιλ*, ή *Τρίτος ή Απλός ή Μοναδικός Οφθαλμός*. Στο Ευαγγέλιο των Χριστιανών διαβάζουμε: «*Αν ο οφθαλμός σου γίνει Απλός, όλο σου το σώμα θα γεμίσει Φως.*»

Συγκεντρώνοντας την προσοχή μας στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό, μπορούμε να δούμε το Εσωτερικό Φως και να ακούσουμε τον Εσωτερικό Ήχο του Θεού. Αυτό το Ηχητικό Ρεύμα, το Νάαμ ή Λόγος, είναι σαν ένας ποταμός που εκπορεύεται από τον Θεό και επιστρέφει στον Θεό. Καθώς στον διαλογισμό απορροφιόμαστε όλο και πιο πολύ στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, η ψυχή υψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και ακολουθώντας το Φως και τον Ήχο, επιστρέφει στην Πηγή της, στην Αγκαλιά του Θεού Πατέρα. Ακριβώς όπως ο Φοίνικας ανυψώνεται από τη φυσική του ύπαρξη για να ταξιδέψει πίσω στη χώρα των αθανάτων, η ψυχή μας υπερβαίνει το φυσικό μας σώμα και πραγματοποιεί το αιώνιο ταξίδι πίσω στο Αληθινό της Σπίτι. Ξεχειλίζοντας από έκσταση, διασχίζει τα Εσωτερικά άστρα, το φεγγάρι και τον ήλιο και συναντάει την Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου, που συνοδεύει την ψυχή στα ανώτερα πνευματικά βασίλεια. Η ψυχή διασχίζει το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο που είναι Περιοχές ομορφιάς και Φωτός. Κάθε επίπεδο είναι πιο φωτεινό, πιο αιθερικό, πιο όμορφο και πιο μακάριο από το προηγούμενο. Καθώς η ψυχή πετάει ψηλά μέσα από κάθε επίπεδο, βιώνει ολοένα και μεγαλύτερη έκσταση και τελικά επιστρέφει πίσω στον Θεό. Αυτή είναι η αληθινή «χώρα της αθανασίας» που ήταν γνωστή ως Σατς Καντ στους αρχαίους Ρίσσι και που οι Σούφι αποκαλούσαν Μάκαμ-ι-Χακ και σημαίνει «*Περιοχή χωρίς θάνατο*». Είναι ένα βασίλειο απόλυτης μέθης, μακαριότητας και Φωτός. Μια ψυχή που έφτασε σ’ αυτό το στάδιο έχει πετύχει την αιώνια λύτρωση.

Οι Αιγύπτιοι ονόμαζαν τον Φοίνικα “Μπερντ Μπενού” και λέγανε ότι, μόλις ο Φοίνικας πετύχει την ανώτατη μετά θάνατον κατάσταση, αναφωνεί από έκσταση: «*Είμαι ο Μπερντ Μπενού, η ψυχή της καρδιάς του Θεού και θα επιστρέψω ξανά στη γη.*» Εκείνοι που έφτασαν σ’ αυτήν την κατάσταση γίνονται η καρδιά της ψυχής του Φωτός και αυτές είναι οι μεγάλες ψυχές που έφτασαν στην πραγμάτωση του Θεού, στην Θέωση και που τώρα η Αποστολή τους είναι να επιστρέψουν ξανά πάνω στη γη προς όφελος των άλλων.

Η δεύτερη πλευρά του παραλληλισμού με τον Φοίνικα συμβολίζει επίσης τις ψυχές που πραγματοποίησαν τον Θεό. Δηλαδή τους μεγάλους μύστες, τους Αγίους, τους πνευματικούς δασκάλους και τους προφήτες, που επιστρέφουν στη γη για να διδάξουν στους άλλους το μάθημα της αθανασίας. Όντας ο ίδιος αθάνατος, ένας Άγιος μπορεί

να μας διδάξει πώς να πετύχουμε την αθανασία μέσω της επιστήμης του διαλογισμού και αυτό γιατί, έχοντας συνηθίσει να εστιάζουμε την προσοχή μας στον εξωτερικό κόσμο, είναι δύσκολο να στραφούμε Εσωτερικά. Για να διεισδύσουμε Εσωτερικά, χρειαζόμαστε την βοήθεια και καθοδήγηση ενός Ειδήμονα.

Σε κάθε εποχή υπήρξαν μεγάλες ψυχές και μύστες που είχαν βιώσει την εμπειρία του αληθινού εαυτού τους και είχαν συγχωνευτεί με τον Θεό. Αυτοί οι Άγιοι είναι σαν τον αθάνατο Φοίνικα που επιστρέφει στη γη να διδάξει στους άλλους την μέθοδο με την οποία επιτυγχάνει κάποιος την αθανασία. Όπως ο Φοίνικας, ένας πνευματικός Διδάσκαλος κατεβαίνει από την Αθάνατη Περιοχή στη χώρα της φθοράς και του θανάτου. Αφήνει τον αιώνιο παράδεισο και μας πληροφορεί για ό,τι σχετίζεται με το ουράνιο σπίτι που μας περιμένει στο υπερπέραν. Ο Διδάσκαλος το επιτυγχάνει διδάσκοντάς μας την τεχνική του διαλογισμού, μέσω της οποίας μπορούμε να διεισδύσουμε Εσωτερικά. Την ημέρα της μύησης, εξηγεί τη θεωρία της πνευματικότητας και τη διαδικασία του διαλογισμού και έπειτα μας δίνει μια από πρώτο χέρι πρακτική εμπειρία του Φωτός και του Ήχου τού Θεού.

Για να πάμε εσωτερικά πρέπει να ακινητοποιήσουμε το νου. Ο νους μας πάντοτε σκέφτεται το ένα ή το άλλο πράγμα. Όταν ο νους μας περιπλανιέται δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε στον Τρίτο ή Μοναδικό οφθαλμό. Για να μας βοηθήσει να ακινητοποιήσουμε το νου, ο Διδάσκαλος μάς δίνει πέντε φορτισμένα Ονόματα του Θεού, τα οποία πρέπει να επαναλαμβάνουμε νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης. Αυτή η άσκηση της επανάληψης των πέντε φορτισμένων Ονομάτων λέγεται σιμράν. Όση ώρα επαναλαμβάνουμε νοερά αυτές τις λέξεις, ο νους μας παραμένει απασχολημένος σ' αυτές και η προσοχή μας επίσης παραμένει εστιασμένη στον Τρίτο ή Μοναδικό οφθαλμό.

Ο Διδάσκαλος όμως κάνει περισσότερα από το να εξηγεί απλώς και μόνο τη διαδικασία του διαλογισμού. Μας δίνει επίσης μια πνευματική ώθηση που μας βοηθάει να ανοίξει τα Εσωτερικό Μάτι και το Εσωτερικό Αυτί, ώστε την ημέρα της μύησης να έχουμε την εμπειρία του Φωτός και του Ήχου.

Αυτή η εμπειρία είναι η απόδειξη της καταλληλότητας του Διδασκάλου και ακόμα η απόδειξη ότι υπάρχει κάτι πέρα απ' αυτό το φυσικό κόσμο. Αν συνεχίσουμε να εξασκούμαστε συστηματικά με τον διαλογισμό, είναι σίγουρο ότι θα κάνουμε ολοένα και μεγαλύτερη πρόοδο Εσωτερικά. Αν συνεχίσουμε να διαλογιζόμαστε στο Φως και

στον Ήχο, τελικά θα συναντήσουμε τον πνευματικό μας Διδάσκαλο Εσωτερικά και αυτός, σαν τον Ιερό Φοίνικα, θα μας πάρει μαζί του και θα μας οδηγήσει στη χώρα της αθανασίας.

Οι Κινέζοι αποκαλούν το Φοίνικα "*Φενγκ Χουάνγκ*". Το τραγούδι του λένε ότι είναι τόσο μελωδικό που οι κινέζικες μουσικές νότες και κλίμακες στηρίχθηκαν πάνω σ' αυτές τις μελωδίες. Η γλυκύτητα αυτής της μελωδίας έλκει χιλιάδες άλλα πουλιά που συντροφεύουν το Φοίνικα στο ταξίδι του. Αυτή η μουσική αντιπροσωπεύει το Νάαμ ή Ιερό Λόγο που είναι γνωστή και ως Ουράνια Μουσική και Μουσική των Σφαιρών.

Η γήινη μουσική μας είναι η αντανάκλαση της αντανάκλασης του Ιερού Λόγου. Η εκστατική Εσωτερική μουσική, που εκπορεύεται από τον Θεό, μαγνητίζει την ψυχή και την βοηθάει να υψωθεί πάνω από το φυσικό σώμα, τραβώντας την όλο και πιο ψηλά. Αυτή η μουσική μπορεί να ανυψώσει ολόκληρη τη Δημιουργία και να μεταφέρει κάθε ψυχή πίσω στην Αιώνια Κατοικία της. Μόλις βιώσουμε τα Εσωτερικά βασίλεια και συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ψυχές, αναγνωρίζουμε ότι είμαστε αθάνατοι και επικοινωνούμε με τον Θεό. Δεν μας φοβίζει πια ο θάνατος. Γνωρίζουμε από άμεση εμπειρία ότι το σώμα μας είναι ένα νοικιασμένο σπίτι, το οποίο μια μέρα θα εγκαταλείψουμε. Μαθαίνοντας την τέχνη του διαλογισμού και ακολουθώντας το μονοπάτι τού Εσωτερικού Φωτός, βιώνουμε μακαριότητα και χαρά που δεν μπορούμε ούτε να ονειρευτούμε σ' αυτόν τον κόσμο.

Ο κινέζικος θρύλος για τον Φενγκ Χουάνγκ μιλάει ακόμα και για τα θεία χαρακτηριστικά του Φοίνικα και για τα πέντε χρώματα του φτερώματος του. Τα πέντε χρώματα αντιπροσωπεύουν τις πέντε κύριες αρετές: τη μη βία, τη φιλαλήθεια, την αγνότητα, την ανιδιοτελή προσφορά και την ταπεινοφροσύνη. Ο Διδάσκαλος είναι η κατοικία αυτών των αρετών και μας δείχνει τον τρόπο που κι εμείς μπορούμε να τις αναπτύξουμε. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται: «*Ευλογημένοι οι αγνοί στην καρδιά, γιατί αυτοί θα δουν τον Θεό.*» Ο αθάνατος παράδεισος του Φοίνικα, το αληθινό μας Σπίτι, είναι απαλλαγμένος από κακό, βία και μίσος. Πηγές αγάπης, αλήθειας, καλοσύνης και ταπεινοφροσύνης ποτίζουν το χώμα του. Πρέπει να ενσωματώσουμε στη ζωή μας αυτές τις θείες αρετές, για να μπορέσουμε να ταξιδέψουμε εκεί. Όπως ο Φοίνικας που αναγεννάται από τον παλιό του εαυτό, έτσι κι εμείς μπορούμε να υπερβούμε τις παλιές μας συνήθειες και τις αρνητικές μας ροπές.

Όταν επικοινωνούμε με το Νάαμ ή Λόγο και ταξιδεύουμε μέσα στα πνευματικά βασίλεια, αρχίζουμε να βλέπουμε το Φως του Θεού να αντανακλάται παντού. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι είμαστε εν Θεώ αδελφοί και αδελφές, αυθόρμητα θα νιώσουμε αγάπη για όλους. Αυτή η αγάπη εκτείνεται ακόμα πιο πέρα από την ανθρωπότητα. Αναπτύσσουμε αγάπη για όλα τα πλάσματα του Θεού. Συμπεριφερόμαστε σε όσους συναντάμε με καλοσύνη και επιθυμούμε να υπηρετούμε αυτούς που είναι αβοήθητοι και υποφέρουν. Είναι μέσω μιας τέτοιας αγάπης που μπορούμε να φέρουμε ειρήνη στον κόσμο. Αν ο καθένας μας βίωνε την θεία αγάπη, θα φέρναμε το Βασίλειο του Θεού στη γη.

Υπάρχει κι άλλο ένα μάθημα που μπορούμε να πάρουμε από τον κινέζικο θρύλο του Φενγκ Χουάνγκ. “Φενγκ” σημαίνει αρσενικό πουλί και “Χουάνγκ” θηλυκό πουλί. Το όνομα βασίζεται στην κινέζικη ιδέα της αιώνιας αγάπης. Στην ορολογία της πνευματικότητας, η αιώνια ένωση της ψυχής με τον Θεό αντιπροσωπεύει την αιώνια αγάπη. Στη μυστικιστική παράδοση, όλες οι ψυχές είναι οι νύφες και ο Θεός ο Νυμφίος. Αυτή η αγάπη συμβολίζει την ένωση όλων των ψυχών με τον ίδιο τον Θεό. Ο Φοίνικας ή ο πνευματικός σύντροφος αντιπροσωπεύει την αθάνατη αγάπη. Όταν ερχόμαστε σε επαφή μ’ έναν πνευματικό Διδάσκαλο, βιώνουμε τη μακαριότητα της μυστικιστικής αγάπης. Αυτή η αγάπη μάς γοητεύει και μάς εμπνέει να διαλογιζόμαστε, ώστε να μπορούμε να βιώνουμε συνέχεια μακαριότητα.

Υπάρχει και μια άλλη πλευρά του θρύλου του Φοίνικα, που μας βοηθάει να αντιληφθούμε καλύτερα το ρόλο του πνευματικού Διδασκάλου. Οι πρώτοι Χριστιανοί συνέκριναν τον θρύλο του Φοίνικα με την ανάσταση του Χριστού. Όλοι οι Διδάσκαλοι και οι Άγιοι έχουν θυσιάσει τη ζωή τους για το καλό των άλλων. Οι Άγιοι υποφέρουν για το καλό της ανθρωπότητας. Όπως έγραψε κάποτε σε ένα του ποίημα ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Μόνο μέσα από το μαρτύριο
φτάνει κάποιος στον προορισμό του.
Η ζωή μου δεν είναι τίποτ’ άλλο παρά η σκόνη των μαρτυρίων.

Τόσο μεγάλη είναι η αγάπη τους που εγκαταλείπουν την δικιά τους άνεση για να εξασφαλίσουν την άνεση αυτών που έχουν πάρει κάτω από την προστασία τους. Έχοντας συγχωνευτεί με τον Δημιουργό, οι Διδάσκαλοι αποτελούν την ενσάρκωση της αγάπης και η αγάπη ξέρει

μόνο να δίνει, να δίνει και να δίνει. Οι Διδάσκαλοι παίρνουν πάνω τους ακόμα και τα καρμικά φορτία των άλλων, λυτρώνοντας τούς μαθητές τους από ανείπωτους πόνους και βασανιστήρια.

Το σύμπαν δεν λειτουργεί στην τύχη. Λειτουργεί κάτω από τον αμείλικτο νόμο «Της αιτίας και του αποτελέσματος». Στην Ανατολή, αυτή η αρχή είναι γνωστή ως ο νόμος του κάρμα, και βάσει αυτού του νόμου: Για κάθε δράση υπάρχει και μία αντίδραση. Κάθε σκέψη, κάθε λόγος και κάθε πράξη έχουν ως αποτέλεσμα μια αντίδραση, που κάποια στιγμή θα επιστρέψει πίσω σ' εμάς. Οι αντιδράσεις που δεν εισπράττονται σε μια ζωή, μεταφέρονται για είσπραξη στην επόμενη.

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες κάρμα. Η πρώτη είναι το Σαντσίτ (sanchit) ή «Αποθηκευμένο κάρμα». Αυτό αντιπροσωπεύει τις συσσωρευμένες αντιδράσεις από πράξεις του παρελθόντος που θα καρποφορήσουν στις μελλοντικές μας ζωές (*ενσαρκώσεις της ψυχής μας*). Είναι πέρα από τις ανθρώπινες δυνάμεις να τις διευθετήσουμε όλες σ' αυτή μας τη ζωή. Όμως ο Διδάσκαλος αναλαμβάνει να διευθετήσει όλο το Αποθηκευμένο μας κάρμα, την μέρα που μας μυεί στα μυστήρια του Υπερπέραν. Μας απαλλάσει πλήρως από το αποθηκευμένο μας κάρμα.

Η δεύτερη κατηγορία είναι γνωστή ως Πραλάμπντ (pralabdh) κάρμα ή "πεπρωμένο". Όπως δηλώνει και το όνομα, αυτό αντιπροσωπεύει εκείνες τις πράξεις τού παρελθόντος που καθορίζουν άμεσα την παρούσα ζωή μας. Ο Διδάσκαλος δεν αναλαμβάνει αυτό το κάρμα, γιατί, αν το έκανε, αυτή η ίδια η ζωή μας θα τελείωνε στη στιγμή. Όμως, μας προσφέρει αφάνταστες διευκολύνσεις. Πολλές απ' αυτές τις αντιδράσεις εξαφανίζονται και σε άλλες περιπτώσεις η έντασή τους ελαττώνεται πάρα πολύ.

Η τρίτη κατηγορία του κάρμα λέγεται Κριγιάμαν (kriyaman) κάρμα. Αυτό είναι το νέο κάρμα που συνεχώς συσσωρεύουμε στην καθημερινή μας ζωή. Παρότι, το 75% περίπου της μοίρας μας είναι προκαθορισμένο από το Σαντσίτ κάρμα, με την ελεύθερή μας βούληση μπορούμε να καθορίσουμε το υπόλοιπο 25%. Είμαστε ελεύθεροι να επιλέξουμε πώς θα χειριστούμε τη σημερινή ζωή μας. Και εδώ, επίσης, η καθοδήγηση του Διδασκάλου είναι απαραίτητη. Με τα διδάγματα του, αλλά κυρίως με το παράδειγμά του, μας δείχνει πώς να διάγουμε μια ζωή ευθύτητας και ανιδιοτέλειας και έτσι να αποφεύγουμε να δημιουργούμε καθημερινά νέο κάρμα.

Καθώς προοδεύουμε στο Μονοπάτι, γινόμαστε ολοένα και περισ-

σότερο ενήμεροι για το ότι η Χάρη του Θεού μας στηρίζει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αναπτύσσουμε όλο και πιο πολύ την αρετή της ταπεινοφροσύνης. Αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είμαστε οι πράττοντας. Για όσο καιρό είμαστε οι πράττοντας, υποκείμεθα στους νόμους της δράσης και της αντίδρασης, στους νόμους του κάρμα. Οι Σούφι λένε ότι έρχεται ένα στάδιο στη ζωή του μαθητή, που δεν μπορεί πια να δημιουργήσει κάρμα, καλό ή κακό. Όταν συγχωνευόμαστε με τον Ωκεανό της πανσυνειδητότητας, απελευθερωνόμαστε από το κάρμα. Δεν μας κρατούν πια δεμένους οι νόμοι που κυβερνούν τον τροχό των γεννήσεων και των θανάτων. Όπως ο Φοίνικας, μπαίνουμε στον κόσμο και εγκαταλείπουμε τον κόσμο με τη δικιά μας γλυκιά θέληση. Αυτή είναι η περίπτωση ενός Διδασκάλου. Παρότι είναι απαλλαγμένος από κάρμα, όταν παίρνει το δικό μας κάρμα, αυτό γίνεται δικό του και σύμφωνα με τους νόμους της Φύσης, πρέπει ο Διδάσκαλος να υποστεί κάποιες φυσικές δυσχέρειες.

Αυτή η ιδέα εξηγείται όμορφα στην ιστορία του Φοίνικα από την Ελλάδα. Περιγράφει ότι ο Φοίνικας συντροφεύει τον ήλιο στο ταξίδι του στον ουρανό. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του, απορροφά τις ακτίνες του ήλιου και τις μαλακώνει για να μην κάψουν τη γη. Αν τα φτερά του δεν χρησιμοποιούνταν ως φίλτρο ενάντια στις ακτίνες του ήλιου, καμιά ζωή πάνω στη γη δεν θα μπορούσε να διατηρηθεί. Ο θρύλος λέει στη συνέχεια ότι το απόγευμα ο Φοίνικας επιστρέφει εξαντλημένος από το έργο του και βουτάει μέσα στο νερό, όπου δροσίζεται και αναζωογονείται. Με έναν παρόμοιο τρόπο, ο Διδάσκαλος απορροφά τη θέρμη του κάρμα των άλλων. Υφίσταται τον πόνο, αλλά, από τη στιγμή που μπορεί να υψωθεί με τη θέλησή του, βουτάει μέσα στα αθάνατα νερά του Νάαμ ή Λόγου όπου δροσίζεται και αναζωογονείται.

Η εικόνα του νέου Φοίνικα που υψώνεται από τις στάχτες του προηγούμενου Φοίνικα υπενθυμίζει την αλήθεια του μυστικιστικού μονοπατιού. Σύμφωνα με το θρύλο ο κόσμος ποτέ δε μένει χωρίς ένα Φοίνικα. Στη σφαίρα της πνευματικότητας, ο κόσμος ποτέ δε μένει χωρίς «Ζωντανό Διδάσκαλο». Ο ανθρώπινος πόλος μπορεί να αλλάζει, αλλά η Διδάσκαλος Δύναμη παραμένει η ίδια. Η Διδάσκαλος Δύναμη είναι αιώνια. Ποτέ δεν πεθαίνει. Οι Διδάσκαλοι έρχονται σε κάθε εποχή για να οδηγήσουν την ανθρωπότητα πίσω στο Αιώνιο Σπίτι της.

Αποδίδουμε τη μέγιστη τιμή και σεβασμό στους προηγούμενους

Αγίους, αλλά μόνον ένας ζωντανός Διδάσκαλος μπορεί να μας δείξει τη μέθοδο του διαλογισμού και να μας δώσει την πνευματική ώθηση να έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο Εσωτερικά. Αυτό το δώρο είναι πάντα προσιτό σ' όλους τους ανθρώπους, όλων των εποχών. Σε μας εναπόκειται να επωφεληθούμε απ' αυτό. Οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι δεν χρεώνουν τίποτα για τη μύηση ή την πνευματική μας καθοδήγηση. Ζουν από τα δικά τους εισοδήματα και δεν δέχονται καθόλου χρήματα ή οτιδήποτε άλλο ως δώρο για την πνευματικότητα που προσφέρουν. Για να επωφεληθούμε από το πνευματικό τους δώρο, εμείς πρέπει να γίνουμε αυστηρά χορτοφάγοι, αποφεύγοντας το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αβγά. Επίσης δεν θα πρέπει να πίνουμε αλκοόλ ούτε να παίρνουμε μεθυστικές ή παραισθησιογόνες ουσίες.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω με μια ιστορία για το Φοίνικα που αναφέρει ο Γιαπωνέζικος θρύλος. Ήταν κάποτε ένα ωραίο κορίτσι που ύφαινε χαλιά, που φαίνονταν τόσο αληθινά που οι εικόνες των ανθρώπων, των Θεών και των πλασμάτων των χαλιών έμοιαζαν να είναι ζωντανά. Μια μέρα ένας ηλικιωμένος άνθρωπος στάθηκε κοιτώντας την να υφαίνει. Μετά από λίγο της έδειξε ένα κενό χώρο στο χαλί και της είπε μέσα στο χώρο αυτό να υφάνει τις μορφές δυο Φοινίκων. Το κορίτσι υπάκουσε και άρχισε να υφαίνει τις μορφές των δύο Φοινίκων με απόλυτη αγάπη και αυτοσυγκέντρωση. Όταν τελείωσε το χαλί, οι Φοίνικες με τα μεγάλα φτερά τους φαινόταν τόσο αληθινοί που άρχισαν να κινούνται και ξαφνικά τα πουλιά πέταξαν. Ο ένας Φοίνικας σήκωσε το κορίτσι και ο άλλος σήκωσε τον ηλικιωμένο άντρα. Ξεχειλίζοντας από ευτυχία, πέταξαν μαζί προς τη χώρα των αθανάτων.

Ο πνευματικός Διδάσκαλος με λαχτάρα περιμένει να μας πάει στη χώρα της αθανασίας και της μακαριότητας. Σε μας έγκειται να υφάνουμε με αγάπη το χαλί των πνευματικών μας ασκήσεων, έτσι ώστε να μπορέσουμε να υψωθούμε σε πνευματικά ύψη και να πραγματοποιήσουμε το αιώνιο ταξίδι προς το Ουράνιο Σπίτι μας, τη χώρα της μακαριότητας και της χαράς, το Βασίλειο των Ουρανών της Χριστιανικής παράδοσης.



Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΥΤΥΧΙΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "True Happiness Lies Within", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στο Σικάγο τον Απρίλιο του 1993

Η ιστορία αναφέρει μια μεγάλη μύστη αγία που έζησε στην Περσία πριν από χίλια διακόσια χρόνια περίπου. Η ζωή της ήταν αφιερωμένη στην αγάπη του Θεού και της Δημιουργίας Του. Έζησε σ' ένα απλό σπίτι, αφιερώνοντας πολύ χρόνο σε διαλογισμό. Κάποτε, όταν έφτασε η άνοιξη και τα πανέμορφα, πολύχρωμα λουλούδια άνθισαν, οι φίλοι της, τής πρότειναν να βγει από το σπίτι της για να απολαύσει το υπέροχο θέαμα. Όταν αυτή αρνήθηκε, της μίλησαν για τα υπέροχα λουλούδια, της ευωδιές στους κήπους και το απαλό, δροσερό ανοιξιάτικο αεράκι. Αφού τους αρνήθηκε πολλές φορές, τελικά τους έδωσε την εξήγηση. «*Εσείς μπορείτε να απολαύσετε την άνοιξη σ' αυτόν τον κόσμο, αλλά στον διαλογισμό μου, εγώ απολαμβάνω την αιώνια άνοιξη στη συντροφιά του Κυρίου.*» Οι εξωτερικές χαρές της άνοιξης ωχριούσαν συγκρινόμενες με την αγαλλίαση που βίωνε στα πνευματικά βασίλεια.

Ποια είναι αυτή η ευτυχία, που η μύστης αγία περιέγραψε στους φίλους της; Υπάρχει μέσα μας κάποια μορφή απόλαυσης που είναι μεγαλύτερη από όλες τις γήινες απολαύσεις; Αν υπάρχει, πώς μπορεί κάποιος να την βιώσει; Μερικοί μύστες της Ανατολής δίνουν στον Θεό το όνομα *Σατ–Τσιτ–Ανάντα*. Αυτές οι λέξεις μεταφράζονται ως αλήθεια, συνειδητότητα και μακαριότητα. *Σατ* σημαίνει αλήθεια, *Τσιτ* σημαίνει συνειδητότητα και *Ανάντα* σημαίνει μακαριότητα. Οι περισσότεροι από μας ταυτίζουν τον Θεό με την αιώνια αλήθεια. Επίσης θεωρούμε το Θείο Δημιουργό ως Πανσυνειδητό, Παντογνώστη και

Παντοδύναμο. Στη Δύση, Τον αντιλαμβανόμαστε ως θεία μακαριότητα. Οι μύστες όλων των θρησκειών, που περιγράφουν τις εμπειρίες τους με τον Θεό, θίγουν αυτό το σημείο, καθώς περισσότερο από την εμπειρία της θείας σοφίας, αυτοί απορροφήθηκαν στην υπερβατική έκσταση που βίωναν, όταν η ψυχή τους βυθιζόταν μέσα στον Θεό και βίωναν αυτή τη θεία μακαριότητα. Οι χριστιανοί θα βρουν στα γραπτά της αγίας Τερέζας της Αβίλης ή του αγίου Ιωάννη του Σταυρού αμέτρητες αναφορές για την αγαλλίαση και τη θεία έκσταση που βίωναν σε ανάλογες στιγμές. Οι Μουσουλμάνοι και οι Σούφι μύστες επανειλημμένα περιέγραφαν μέσα στην ποίησή τους τη μακαριότητα της ένωσης της ψυχής με τον Θεό.

Αυτή η εμπειρία της ανείπωτης ευτυχίας δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο των άγιων και των μυστών του παρελθόντος. Αυτό που εκείνοι γεύτηκαν μπορούμε κι εμείς επίσης, οι άνθρωποι κάθε εποχής να το γευτούμε. Το μυστικό όμως είναι, το πως να ανακαλύψουμε αυτή την Εσωτερική γλύκα εμείς οι ίδιοι.

Οι Γραφές αναφέρουν ότι η ψυχή είναι κομμάτι του Θεού. Επομένως η ψυχή, που είναι κρυμμένη μέσα μας, είναι της ίδιας ουσίας με αυτήν του Θεού, οπότε και η αληθινή μας φύση είναι επίσης *Σατ–Τσιτ–Ανάντα,* δηλαδή αλήθεια, συνειδητότητα και μακαριότητα. Ο καθένας μας είναι πραγματικά μια σταγόνα αυτής της μακάριας συνειδητότητας. Επομένως αν μπορούσαμε να ταυτιστούμε με την αληθινή μας φύση, θα αρχίζαμε να ζούμε σε μια ανώτερη κατάσταση ευτυχίας.

Με όλη αυτή την έκσταση να βρίσκεται μέσα μας, πώς είναι δυνατόν τόσοι πολλοί άνθρωποι να είναι βουτηγμένοι μέσα στη δυστυχία, τη θλίψη και την απόγνωση; Είναι δυνατό γιατί δεν έχουμε επίγνωση της αληθινής μας φύσης, του θησαυρού που βρίσκεται κρυμμένος βαθιά μέσα μας περιβεβλημένος από το νου, το σώμα και τον υλικό κόσμο.

Για να καταλάβουμε την αιτία της άγνοιάς μας, μπορούμε να ανατρέξουμε στα διδάγματα των φωτισμένων αγίων και μυστών, τα λόγια των οποίων έχουν διαφυλαχτεί μέσα στις διάφορες Γραφές. Λέγεται, παραβολικά, ότι στην αρχή ο Θεός ήταν ολομόναχος, ένας ωκεανός αλήθειας, συνειδητότητας και μακαριότητας. Το Θέλημά του να φέρει τη Δημιουργία σε ύπαρξη προκάλεσε μία δόνηση. Από αυτή την δόνηση, προέκυψαν δυο εκδηλώσεις Του: το Θείο Φως και ο Θείος Ήχος ή Μουσική των Σφαιρών. Αυτή η δόνηση που αναφέρεται σαν

δημιουργική αιτία όλων των συμπάντων, σε όλα τα θρησκεύματα είναι γνωστή και σαν *Σαμπντ, Νάαμ, Τζιότι, Σρούτι* ή *Λόγος*. Διαβάζουμε στο Ευαγγέλιο του Ιωάννη στη Χριστιανική Βίβλο: «*Εν αρχή ήταν ο Λόγος και ο Λόγος ήταν από τον Θεό και ο Λόγος είναι ο Θεός*» (*Ιωαν.1:1*). Καθώς αυτό το τρομερό ρεύμα Φωτός και Ήχου εκπορεύτηκε από τον Θεό, έφερε σε ύπαρξη τα διάφορα πνευματικά επίπεδα της Δημιουργίας. Κάθε επίπεδο είχε διαφορετική περιεκτικότητα σε πνεύμα και σε ύλη και από τα αμιγώς πνευματικά βασίλεια προέκυψαν βασίλεια με διαρκώς αυξανόμενη περιεκτικότητα σε ύλη. Έτσι κάτω από την απόλυτα πνευματική περιοχή της Πανσυνειδητότητας, το Σάτς Καντ, όπου δεν υπάρχει ίχνος ύλης, δημιουργήθηκε μια περιοχή που περιείχε και κάποια μικρή ποσότητα ύλης και ψευδαίσθησης. Αυτή η περιοχή ονομάστηκε Υπεραιτιατό Επίπεδο ή Υπεραιτιατή Περιοχή. Στη συνέχεια κάτω από αυτή δημιουργήθηκε η Αιτιατή περιοχή, που αποτελείται από "ίσες ποσότητες ύλης και συνειδητότητας" και στη συνέχεια δημιουργήθηκε η Αστρική περιοχή με ακόμα περισσότερη ύλη, ενώ το κατώτερο επίπεδο, το φυσικό επίπεδο, είναι κατασκευασμένο από ύλη που περιέχει ελάχιστο πνεύμα ή συνειδητότητα. Μέσα σε αυτό το επίπεδο βρίσκεται το φυσικό σύμπαν, ο κόσμος που ζούμε, η ανθρωπότητα και όλες οι μορφές ζωής.

Μετά, λέγεται ότι ο Δημιουργός φύσηξε πνοές, αποκόλλησε σταγόνες από τον Εαυτό του, τον Ωκεανό της Θεότητας, τις ψυχές, που τις έστειλε να κατοικήσουν στις διάφορες Περιοχές της Δημιουργίας Του. Οι ψυχές, πνοές και σταγόνες ομοούσιες με την ουσία του Πατέρα, προκειμένου να κατοικήσουν στα κατώτερα πνευματικά Επίπεδα καθώς και σε αυτό το φυσικό κόσμο, έπρεπε να πάρουν ένα κατάλληλο σώμα και ένα νου, για να μπορέσουν να επιτελέσουν τον προορισμό τους στις Περιοχές αυτές. Επειδή η ψυχή είναι πνεύμα, έχει ανάγκη από ένα φυσικό σώμα και από το νου για να εργάζεται και να επικοινωνεί με τους κατώτερους αλλά και με τον φυσικό κόσμο. Η αρχική σύλληψη ήταν η ψυχή να είναι η ελέγχουσα δύναμη μέσα στο σώμα και να κυριαρχεί του νου. Δυστυχώς, όμως, έχει συμβεί το αντίθετο. Η ψυχή έχει ταυτιστεί τόσο πολύ με το σώμα και το νου, που μέσα στο ανθρώπινο σώμα έχει ξεχάσει την πραγματική της φύση.

Ο νους είναι ένας πανίσχυρος πράκτορας και εραστής της απόλαυσης και εύκολα γοητεύεται από τους πειρασμούς του εξωτερικού κόσμου. Το κάλεσμα των σειρήνων του κόσμου έλκει τις αισθήσεις στις όμορφες θέες, στους γλυκούς ήχους, στις υπέροχες μυρωδιές, στις

νόστιμες γεύσεις και στις μεθυστικές αισθησιακές απολαύσεις. Οι αισθήσεις σέρνουν το νου στον εξωτερικό κόσμο και ο νους παίρνει μαζί του την ψυχή για να απολαύσει τα εγκόσμια θέλγητρα. Με τον καιρό, καθώς η ψυχή χάνεται μέσα στο παιχνίδι του κόσμου, ξεχνάει τελικά ποια είναι η αληθινή της φύση. Επικεντρώνεται όλο και πιο πολύ στον εξωτερικό κόσμο, παρά στην αλήθεια, στη συνειδητότητα και στη μακαριότητα, που είναι η αληθινή της φύση. Τα παιδιά έρχονται στον κόσμο γεμάτα αγνότητα και αθωότητα. Κοιτάζοντας μέσα στα μάτια τους, τα βλέπουμε να είναι γεμάτα αγάπη και ευτυχία. Η χαρά που ακτινοβολεί από τα παιδιά είναι τόσο μεγάλη που χαιρόμαστε να είμαστε κοντά τους. Από τη στιγμή όμως που γεννιούνται, βομβαρδίζονται από όλη την εγκοσμιότητα. Τα βρέφη περιτριγυρίζονται αμέσως από παιχνίδια, κρεμαστά κινούμενα αντικείμενα, κουδουνίστρες και μουσική. Αρχίζουν να εξερευνούν το μικρό κόσμο γύρω τους και καθώς μεγαλώνουν, εκπαιδεύονται για να ζήσουν σε ένα συγκεκριμένο πολιτιστικό περιβάλλον. Η εξάσκησή τους είναι κυρίως σωματική και διανοητική. Σιγά-σιγά τα παιδιά χάνουν την επαφή με την αγνότητά τους και την αληθινή τους φύση. Όπως οι ενήλικες γύρω τους, μπερδεύονται και αυτά μέσα στον κόσμο και ξεχνούν ότι είναι ψυχές.

Όσο περισσότερο ταυτιζόμαστε με το σώμα και το νου, τόσο περισσότερο χρόνο καταναλώνουμε στις επιδιώξεις που ικανοποιούν τις σωματικές και διανοητικές μας ανάγκες. Καθώς μεγαλώνουμε, μάς μαθαίνουν πόσο σημαντική είναι η σωματική και η διανοητική μας ανάπτυξη. Διδαχτήκαμε ότι η ευτυχία βρίσκεται μόνο στην ανάπτυξή μας σε αυτούς τους δύο τομείς. Η ζωή αρχίζει να μοιάζει με έναν ξέφρενο αγώνα δρόμου, όπου προσπαθούμε να ανταπεξέλθουμε στις φυσικές μας ανάγκες για τροφή, ρούχα, στέγη, ανέσεις και συγχρόνως να ικανοποιήσουμε την ανάγκη μας για αισθησιακές απολαύσεις, για υλικά αγαθά και αγάπη. Αφιερώνουμε χρόνο στην ανάπτυξη της διάνοιάς μας, κάνοντας τις καλύτερες δυνατές σπουδές, που με τη σειρά τους θα μας οδηγήσουν σε μια πετυχημένη καριέρα. Απασχολούμαστε με διάφορα πράγματα για να περνά η ώρα μας ή έχουμε χόμπι που προσφέρουν απόλαυση στο νου. Ψάχνουμε να βρούμε την ευτυχία, ικανοποιώντας τις συναισθηματικές μας ανάγκες για αγάπη και συντροφικότητα μέσα από τις σχέσεις μας με την οικογένεια, τους φίλους και τους έρωτές μας. Αναζητάμε ένα σύντροφο στη ζωή και τελικά παντρευόμαστε και κάνουμε οικογένεια.

Αν αναλύσουμε όλες αυτές τις επιδιώξεις, βλέπουμε ότι δε φέρνουν την ευτυχία που μας είχαν υποσχεθεί. Ανακαλύπτουμε πως ό,τι ανήκει σ' αυτόν τον κόσμο είναι παροδικό. Ενδεχομένως να νιώσουμε ευτυχισμένοι για λίγο καιρό, η απώλεια όμως οποιουδήποτε υλικού αγαθού ή σχέσης μάς προκαλεί ανείπωτο πόνο και θλίψη. Αν πάθει ζημιά το αυτοκίνητό μας, καταριόμαστε τη μοίρα μας. Αν το σπίτι μας καταστραφεί από φωτιά, αισθανόμαστε σαν να έχουμε χάσει το σημαντικότερο πράγμα στη ζωή μας. Αν οι άνθρωποι που είναι εκατομμυριούχοι ξαφνικά χρεοκοπήσουν, απελπίζονται τόσο πολύ που σκέφτονται ακόμη και την αυτοκτονία. Αν αρρωστήσουμε και δεν μπορούμε να κάνουμε αυτά που κάνουμε συνήθως, απογοητευόμαστε και δυσανασχετούμε. Αν χάσουμε τη δουλειά μας παθαίνουμε κατάθλιψη κι αν κάποιος δικός μας άνθρωπος πεθάνει μάς πνίγει ο καημός. Η ευτυχία που νιώθαμε όσο καιρό είχαμε τα χρήματά μας, τα υπάρχοντά μας και τους δικούς μας ανθρώπους μετατρέπεται σε βαθιά λύπη για το χαμό τους. Κάποια στιγμή στη ζωή μας, διαπιστώνουμε ότι η ευτυχία στον εξωτερικό κόσμο είναι μια φευγαλέα ψευδαίσθηση. Τα πάντα μέσα σε αυτόν τον κόσμο είναι αναγκασμένα να χαθούν. Τελικά κι εμείς οι ίδιοι είμαστε υποχρεωμένοι να έρθουμε αντιμέτωποι με το φυσικό μας τέλος και να αφήσουμε πίσω μας ό,τι αγαπήσαμε.

Αυτή η συνεχής επιδίωξη της εξωτερικής ευτυχίας περικλείει πολλές αποτυχίες. Ακόμη και τα μέσα που χρησιμοποιούμε για να φτάσουμε στο στόχο μας, μάς δημιουργούν πολλές ταλαιπωρίες και βάσανα. Όποτε στοχεύουμε σε κάτι, οι πέντε παίκτες, που είναι ο θυμός, η λαγνεία, η απληστία, η προσκόλληση και ο εγωισμός, προσπαθούν να μας εμποδίσουν. Αυτά τα πέντε πάθη διαδραματίζουν το δικό τους ρόλο, μολύνοντας τις χαρές μας με απέραντη θλίψη. Για παράδειγμα, αν προσπαθούμε να πετύχουμε κάποιο στόχο, είτε αυτός είναι να αγοράσουμε ένα σπίτι ή ένα αυτοκίνητο ή να φτάσουμε στην ανώτατη θέση μέσα στην εταιρεία μας, ταλαιπωρούμαστε από διάφορες δυσκολίες που οφείλονται σε αυτά τα πέντε πάθη.

Ο θυμός μάς καταλαμβάνει όταν κάποιος παρεμβαίνει και εμποδίζει την επίτευξη του στόχου μας. Εκνευριζόμαστε και θυμώνουμε μ' όποιον βάζει εμπόδια στο δρόμο μας ή δεν συνεργάζεται μαζί μας προκειμένου να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε αυτό που επιθυμούμε. Η λαγνεία εκφράζεται ως έντονη επιθυμία να αποκτήσουμε το αντικείμενο της επιθυμίας μας. Μερικές φορές μάς φτάνει σε σημείο να μην μπορούμε ούτε καν να σκεφτούμε λογικά. Μας παρασύρει

να πετύχουμε το στόχο μας ακόμη και εις βάρος άλλων παραγόντων. Η απληστία σηκώνει κι αυτή το άσχημο κεφάλι της. Αν έχουμε αρκετά χρήματα για ένα μέτριο αυτοκίνητο, γινόμαστε άπληστοι και θέλουμε να κάνουμε μια πιο δαπανηρή αγορά, ακόμη κι αν δεν έχουμε αυτή τη δυνατότητα. Θυσιάζουμε τα χρήματα που ενδεχομένως να είχαμε βάλει στην άκρη για τις σπουδές του παιδιού μας, για να μπορέσουμε να το αγοράσουμε. Μας καταλαμβάνει τέτοια μανία να αποκτήσουμε χρήματα, για να εκπληρώσουμε τις άπληστες επιθυμίες μας, που μερικοί καταφεύγουν ακόμη και σε ανέντιμα μέσα για να τα αποκτήσουνε. Μετά, μάς καταλαμβάνει η προσκόλληση. Δίνουμε στο αντικείμενο της επιθυμίας μας πρώτη προτεραιότητα. Αν αυτό είναι ένα σπίτι, βάζουμε όλη μας την προσοχή στη φροντίδα του ή ξοδεύουμε χρήματα για τη διακόσμησή του, ακόμη και σε βάρος των άλλων μας αναγκών στη ζωή. Αν είμαστε προσκολλημένοι στο αυτοκίνητό μας, γινόμαστε τόσο φανατικοί που, ακόμη κι αν ένα μικρό παιδί το γρατσουνίσει, είμαστε έτοιμοι να πληγώσουμε την ευαίσθητη καρδούλα του, για να προστατέψουμε τη χωρίς ζωή και αισθήματα ομορφιά του αντικειμένου. Τελικά, ο εγωισμός έρχεται στο προσκήνιο. Νιώθουμε πολύ περήφανοι γι' αυτά που κατέχουμε. Καυχιόμαστε για τα υπάρχοντά μας σ' όλους όσους μας πλησιάζουν. Αισθανόμαστε πως έχουμε κάνει σπουδαίο κατόρθωμα με τις αγορές μας. Κοιτάζουμε τους άλλους αφ' υψηλού και χλευάζουμε αυτούς που έχουν μικρότερες περιουσίες.

Επιτυγχάνοντας τους εγκόσμιους στόχους μας, έχουμε πραγματικά βρει την ευτυχία; Στην πορεία, ίσως να έχουμε χαλάσει τις σχέσεις μας με την οικογένειά μας, ίσως να έχουμε ταλαιπωρηθεί από τα εμπόδια που ενδεχομένως συναντήσαμε και ίσως τελικά να έχουμε θυσιάσει τις ηθικές αρχές μας. Έχοντας αποκτήσει το αντικείμενο της επιθυμίας μας, είμαστε συνέχεια σε επιφυλακή να το προστατέψουμε. Κι αν μας βρει κάποια συμφορά, υποφέρουμε για το χαμό αυτών των αντικειμένων σαν να καταστράφηκε ένα μέρος του εαυτού μας. Το ίδιο λοιπόν το αντικείμενο που θα έπρεπε να μας έχει χαρίσει την ευτυχία, όταν το χάσουμε, μάς προκαλεί αφόρητο πόνο.

Το ίδιο συμβαίνει και με τις εγκόσμιες σχέσεις μας. Όταν είμαστε νέοι, θέλουμε να βρούμε ένα σύντροφο να παντρευτούμε. Μόλις βάλουμε κάποιον στο μυαλό μας, θυμώνουμε με όποιον μας εμποδίσει να είμαστε μαζί του. Πλάθουμε με το μυαλό μας την εικόνα μιας τέλειας σχέσης και φτάνουμε στο σημείο να θυμώνουμε ακόμη και με αυτόν

που αγαπάμε, αν ο τρόπος που ζει δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας. Η σχέση μας ταλαιπωρείται επίσης κι από τη λαγνεία και την απληστία. Μετά αναπτύσσουμε προσκόλληση, που μπορεί να είναι τόσο δυνατή που, αν το πρόσωπο που αγαπάμε δεν μας δίνει ολόκληρη την προσοχή του κάθε στιγμή της ζωής μας, γινόμαστε απαιτητικοί και ζηλιάρηδες. Ο εγωισμός επίσης προκαλεί ισχυρές συγκρούσεις σε μια σχέση. Τα πέντε θανάσιμα πάθη όπως τα ονομάζουμε έχουν ως αποτέλεσμα να ξεσπούν διαμάχες και συγκρούσεις που, με την πάροδο του χρόνου, μπορούν να οδηγήσουν τη σχέση στο τέλος της. Όλα αυτά είναι προβλήματα που συναντάμε σε οποιαδήποτε σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων. Αυτό που ξεκινάει σαν έλξη και βαθιά αγάπη, μπορεί να εκφυλιστεί με τα χρόνια εξαιτίας του θυμού, της λαγνείας, της απληστίας, της προσκόλλησης και του εγωισμού. Η υπόσχεση λοιπόν της γαμήλιας ευτυχίας, για αιώνια αφοσίωση, ίσως τελικά να μην αντέξει στις αρνητικές δυνάμεις του κόσμου.

Έτσι έχουν τα πράγματα σε αυτόν τον κόσμο. Υπάρχει λοιπόν καμιά ελπίδα να βρούμε την ευτυχία στη ζωή μας; Για όσο καιρό έχουμε θαμπωθεί από τα φανταχτερά πετράδια του εξωτερικού κόσμου, θα βιώνουμε την μια απογοήτευση μετά την άλλη. Έχουμε ξεχάσει ότι το αληθινό πετράδι μάς περιμένει Εσωτερικά. Η αληθινή ευτυχία δεν βρίσκεται εξωτερικά. Η αληθινή ευτυχία βρίσκεται μέσα μας.

Η πραγματική φύση της ψυχής είναι αγνή χαρά. Είναι η μακαριότητα. Μόνον όταν ταυτιστούμε με τον πραγματικό μας εαυτό γινόμαστε μια κινούμενη σταγόνα μακαριότητας πάνω στη γη. Όπως όταν περιπλανιόμαστε στην καυτή έρημο, αναζητούμε τον ωκεανό για να ταυτιστούμε με αυτόν και να νοιώσουμε ευτυχία. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι μέσα μας βρίσκεται μια δεξαμενή με δροσερό νερό. Ο τρόπος να διεισδύσουμε σε αυτήν τη δεξαμενή είναι απλός. Έχει να κάνει αποκλειστικά με την προσοχή μας. Μπορούμε να κατευθύνουμε την προσοχή μας όπου επιθυμούμε. Μπορούμε να τη βάλλουμε στο σώμα μας, μπορούμε να την εστιάσουμε στο νου μας ή μπορούμε να τη συγκεντρώσουμε στην ψυχή μας. Δυστυχώς, από την παιδική μας ηλικία έχουμε εξασκηθεί να εστιάζουμε την προσοχή μας στο σώμα και στο νου μας. Έρχεται φυσικά και εύκολα στις αισθήσεις μας να απασχολούνται με τις δραστηριότητες του κόσμου μέσω των ματιών, των αυτιών, της μύτης, του στόματος και του δέρματός μας. Οι γονείς και οι δάσκαλοί μας ποτέ δεν μάς δίδαξαν το πώς να εστιάζουμε την προσοχή μας στην ψυχή. Αν το είχαν κάνει,

τώρα θα είχαμε προοδεύσει στο να βρίσκουμε την πηγή της συνειδητότητας και της μακαριότητας μέσα μας.

Η καθοδήγηση για το πώς να βάλουμε την προσοχή στην ψυχή είναι αρμοδιότητα των πνευματικών δασκάλων. Από έναν Ειδήμονα μπορούμε να μάθουμε την απλή αυτή διαδικασία, έτσι ώστε να μπορέσουμε να βιώσουμε την εμπειρία της αγνής μακαριότητας της αληθινής μας φύσης. Ονομάζουμε αυτή τη διαδικασία αυτοσυγκέντρωση ή εστίαση της προσοχής μας. Αλλά η πιο δημοφιλής της ονομασία είναι «διαλογισμός». Ο διαλογισμός είναι εύκολος. Ένας από τους μεγάλους πνευματικούς Διδασκάλους αυτού του αιώνα, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, έλεγε κατ' επανάληψη πως είναι σαν να κλείνουμε ένα συρτάρι και να ανοίγουμε ένα άλλο. Την ώρα του διαλογισμού, απλώς βάζουμε τις σκέψεις του κόσμου και τα προβλήματά μας μέσα σε ένα συρτάρι και το κλείνουμε. Μετά, ανοίγουμε το συρτάρι του διαλογισμού και συγκεντρωνόμαστε μόνο σε αυτό. Όταν τελειώσει ο διαλογισμός μπορούμε να ανοίξουμε ξανά το συρτάρι των σκέψεων και των γήινων προβλημάτων μας και να ασχοληθούμε με αυτά.

Διαλογισμός είναι η εστίαση της προσοχής μας στην Έδρα της Ψυχής, ή Τρίτο Οφθαλμό, που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αν μπορέσουμε να σταματήσουμε για λίγο να βάζουμε την προσοχή μας στα εξωτερικά μας μάτια και αυτιά και να συγκεντρωθούμε στην Έδρα της Ψυχής, θα διεισδύσουμε στην πηγή της ευτυχίας και της μακαριότητας που μας περιμένει. Αφιερώνοντας μια δύο ώρες κάθε μέρα σε αυτοσυγκέντρωση στον Τρίτο Οφθαλμό, θα βοηθήσουμε την προσοχή μας να αποσυρθεί από το σώμα.

Γενικά, το αισθητηριακό μας ρεύμα, η ψυχή δηλαδή, είναι που μάς δίνει την αίσθηση αυτού του φυσικού κόσμου. Το ρεύμα αυτό είναι διάχυτο μέσα σε όλο μας το σώμα. Καθώς συγκεντρωνόμαστε στην Έδρα της Ψυχής, το αισθητηριακό ρεύμα αρχίζει να αποσύρεται από τα άκρα. Ανεβαίνει από τα πόδια και τους μηρούς προς στον κορμό, μέχρι τελικά να συγκεντρωθεί πλήρως στην Έδρα της Ψυχής. Μόλις φτάσει σ' αυτό το σημείο, αρχίζουμε να βλέπουμε το Θείο Φως και να ακούμε τον Ουράνιο Ήχο. Γινόμαστε αυτόπτες μάρτυρες του Φωτός και του Ήχου που εκπορεύτηκαν από τον Θεό από την χαραυγή της Δημιουργίας. Όπως κάθε ρεύμα, έτσι και αυτό ρέει από τον Θεό μέσα σε όλες τις Περιοχές και επιστρέφει τελικά πίσω σ' Εκείνον. Όταν η ψυχή μας έρχεται σε επαφή με αυτό το ρεύμα, μπορεί να ταξιδέψει πάνω του και να επιστρέψει πίσω στην Πηγή.

Το ταξίδι αρχίζει από τον Τρίτο Οφθαλμό. Βάζοντας την προσοχή μας εκεί, η ψυχή αρχίζει το μακρινό της ταξίδι προς την αρχική Πηγή ευτυχίας. Αυτό με δυο λόγια είναι ο διαλογισμός. Όταν η συγκέντρωσή μας έχει εστιαστεί σ' αυτό το σημείο εκκίνησης, βλέπουμε διάφορα χρωματιστά φώτα. Μετά βλέπουμε ουρανό, άστρα, το Εσωτερικό φεγγάρι και τον ήλιο. Όταν φτάσουμε στα σύνορα του Αστρικού επιπέδου, εμφανιζόμαστε όχι με το φυσικό, αλλά με το Αστρικό μας σώμα. Ο πνευματικός μας Διδάσκαλος εμφανίζεται με μια Ακτινοβόλο Φωτεινή Μορφή για να μας οδηγήσει στο Εσωτερικό μας ταξίδι. Κάτω από την καθοδήγησή του, διασχίζουμε το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι να φτάσουμε στα πάναγνα πνευματικά βασίλεια.

Σε καθένα από τα τρία κατώτερα επίπεδα, περιβαλλόμαστε (*εμείς, η ψυχή μας δηλαδή*) κι από ένα κάλυμμα που σχετίζεται με αυτό το επίπεδο. Έχουμε ένα Αστρικό σώμα, ένα Αιτιατό σώμα και ένα λεπτό πέπλο απατηλότητας στο Υπεραιτιατό επίπεδο, φτιαγμένα αντίστοιχα από Αστρική, Αιτιατή και Υπεραιτιατή ύλη. Καθώς υψωνόμαστε πιο ψηλά, αποβάλουμε κάθε κάλυμμα. Τελικά αποβάλλονται όλα τα καλύμματα και υψωνόμαστε στην αληθινή μας δόξα, ως αγνές ψυχές. Σε αυτό το στάδιο συγχωνευόμαστε ξανά με τον Θεό.

Ακούμε για την ύπαρξη ανθρώπων που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες. Εξαιτίας ενός ατυχήματος ή κάποιας ξαφνικής ασθένειας, το σώμα τους ήταν κλινικά νεκρό, αλλά το θαύμα της ιατρικής τους επανάφερε στη ζωή. Σε μια δημοσκόπηση που έγινε το 1982, οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι ανέφεραν ότι είχαν παραθανάτιες εμπειρίες. Όταν επέστρεψαν στο σώμα τους, περιέγραψαν ότι είχαν περάσει μέσα από ένα τούνελ και βρέθηκαν σε έναν τόπο υπερβατικού Φωτός. Εκεί συναντήθηκαν μ' ένα ακτινοβόλο φωτεινό ον που τους περίβαλλε με περισσότερη αγάπη και θαλπωρή από όση είχαν ποτέ βιώσει πάνω στη γη. Ήταν πλημμυρισμένοι από τόση ευτυχία και μακαριότητα, που δεν ήθελαν να επιστρέψουν σε αυτόν τον κόσμο. Αυτό δεν είναι παρά ένα δείγμα που μάς δίνει κάποια ιδέα της απαράμιλλης ευτυχίας που υπάρχει στα Εσωτερικά βασίλεια. Όταν πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό, την ψυχή μας, θα βρισκόμαστε αιώνια σε κατάσταση μακαριότητας.

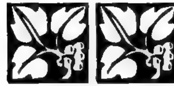
Ο Θεός και η ψυχή είναι αιώνιοι. Είναι πανσυνειδητοί, παμμακάριοι και σε διαρκή κατάσταση ευτυχίας. Όταν είμαστε σ' αυτήν την κατάσταση, όλες οι επιθυμίες και η λαχτάρα μας για πράγματα αυ-

τού του κόσμου εξανεμίζονται. Γίνονται ασήμαντα μικροπράγματα σε σύγκριση με την ανεπανάληπτη χαρά που βιώνουμε μέσα μας. Σε κάποιες στιγμές της ζωής μας νιώθουμε μεγάλη ευφορία, όπως για παράδειγμα όταν κερδίζει η ομάδα μας στο ποδόσφαιρο ή όταν παίρνουμε αύξηση στο μισθό μας που την περιμέναμε από καιρό ή όταν εκπληρωθεί κάποιο από τα όνειρά μας. Εκείνη τη στιγμή είμαστε τόσο χαμένοι στη χαρά μας, που όλα τα άλλα προβλήματα ξαφνικά φαντάζουν μηδαμινά. Αφήνουμε στην άκρη αυτά που πρώτα μας δυσκόλευαν, γιατί δεν θέλουμε να μάς αποσπάσουν από τις στιγμές της δόξας και της ευτυχίας μας. Αυτό είναι μόνον ένα μικρό παράδειγμα που αποδεικνύει ότι, βρίσκοντας την ευτυχία μέσα μας, μπορούμε να νιώθουμε τόση μακαριότητα, που τα προβλήματα αυτού του κόσμου χάνουν την έντασή τους.

Εκείνοι που μαθαίνουν να διαλογίζονται μπορούν να στρέψουν την προσοχή τους προς την Πηγή της ευτυχίας Εσωτερικά, ακόμη και όταν είναι βυθισμένοι στη θλίψη. Είναι αλήθεια πως εξακολουθεί κάποιος να υφίσταται τα εξωτερικά βάσανα και τις πίκρες της ζωής, αλλά αυτά δεν τον επηρεάζουν. Πίνει από την πηγή της μέθης Εσωτερικά κι αυτό μαλακώνει τον πόνο και παίρνει την προσοχή του από τα βάσανά του.

Δεν υπάρχει κάτι μαγικό στον διαλογισμό. Είναι κάτι που ο καθένας μπορεί να το μάθει, από ένα παιδί μέχρι έναν ηλικιωμένο. Αν είχαμε μάθει από τη νεαρή μας ηλικία πώς να εστιάζουμε την προσοχή μας μέσα μας, θα μας είχε γίνει συνήθεια μέχρι τώρα. Θα μπορούσαμε να το κάνουμε με τη θέλησή μας όποια ώρα το θελήσουμε. Όμως, ποτέ δεν είναι αργά να μάθουμε αυτό το μάθημα. Μαθαίνοντας να διαλογιζόμαστε, μπορούμε να τελειοποιήσουμε την τέχνη να κατευθύνουμε την προσοχή μας στην Πηγή της ευτυχίας μέσα μας. Τότε μπορούμε να πιούμε από την αιώνια δεξαμενή της ευτυχίας όποια στιγμή το θελήσουμε.

Μαθαίνοντας να διαλογιζόμαστε, θα προστατευτούμε από τον πόνο και τα βάσανα της ζωής. Θα είμαστε πάντοτε συντονισμένοι με την Πηγή της ευτυχίας μέσα μας και θα ακτινοβολούμε ευτυχία και στους άλλους. Γι' αυτό ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έλεγε πάντοτε «*Go jolly*» (*να πορεύεστε χαρούμενοι*). Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να βρούμε την αιώνια ευτυχία.



ΕΝΑΣ ΩΚΕΑΝΟΣ ΑΓΑΠΗΣ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία, με τίτλο "An Ocean of Love", την Κυριακή 29 Μαΐου του 1994 στο Δελχί, ανοίγοντας τις εορταστικές εκδηλώσεις για την 5η επέτειο από το θάνατο του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ

Κάποιος με ρώτησε κάποτε για την αγάπη του Διδασκάλου και πώς γίνεται κάποιες φορές να διανύουμε περιόδους κατά τις οποίες αισθανόμαστε ότι έχουμε απομακρυνθεί από κοντά του. Του είπα ότι η αγάπη τού Διδασκάλου είναι ανεξάντλητη. Ο Διδάσκαλος είναι ένας ωκεανός αγάπης. Μας κάνει να το αντιληφθούμε τις στιγμές που το έχουμε ανάγκη. Όλοι μας γνωρίζουμε ότι οι ωκεανοί στέλνουν συνέχεια τα δροσερά τους κύματα. Είτε βρισκόμαστε στην καρδιά μιας πόλης που σφύζει από ζωή, μέσα στη λάβα του καλοκαιριού ή στην καυτή άμμο της ερήμου, ο ωκεανός συνεχίζει να στέλνει τα κύματά του στις ακτές. Μόνον αυτοί που πάνε στις ακρογιαλιές ωφελούνται από τα δροσερά νερά του. Παρόμοια, η αγάπη του Διδασκάλου, όμοια με ωκεανό, στέλνει κάθε λεπτό κύματα αγάπης και πνευματικότητας σε κάθε ακτή. Μόνον όσοι πάνε στην ακροθαλασσιά το συνειδητοποιούν.

Όμως, πώς μπορούμε να πάμε στην άκρη του ωκεανού, έτσι ώστε να μπορέσουμε να λουστούμε με την αγάπη του Διδασκάλου που ξεχειλίζει; Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να το κάνουμε. Μπορούμε να πάμε στον "ωκεανό" και να καθίσουμε στη φυσική του παρουσία στο Σάτσανγκ. Μπορούμε να πάμε σ' ένα Σάτσανγκ στο οποίο εκείνος δεν είναι παρόν με το φυσικό του σώμα. Μπορούμε να πάμε στον "ωκεανό" μέσα μας με διαλογισμό. Μπορούμε να καθίσουμε στη γλυκιά του ενθύμηση. Όμως, πίσω απ' όλες

αυτές τις ενέργειες υπάρχει μια βασική προϋπόθεση κριτήριο. Κάθε φορά πρέπει να βρισκόμαστε σε κατάσταση δεκτικότητας. Αν εμείς δεν είμαστε δεκτικοί θα αισθανθούμε σαν το μαθητή που κάποιες φορές ένιωσε να έχει απομακρυνθεί από τον Διδάσκαλο. Αυτές οι σκοτεινές περίοδοι, που ο καθένας μας βιώνει κάποια στιγμή στην πνευματική του ζωή, οφείλονται σε έλλειψη δεκτικότητας ή σε μια καρμική περίοδο όπου πρέπει να υποστούμε κάποια βάσανα για λίγο καιρό. Κατά καιρούς επίσης, νιώθουμε μια έντονη λαχτάρα να μας κεντρίζει το ενδιαφέρον για διαλογισμό, μια λαχτάρα που θεριεύει την ένταση της αγάπης μας για εκείνον. Θέλουμε να μας λούζει συνεχώς με τα νερά της αγάπης του.

Καθώς έχουμε συγκεντρωθεί εδώ σήμερα και θα συγκεντρωθούμε και αύριο, στη μνήμην του Φιλεύσπλαχνου Διδασκάλου μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, μπορούμε να επαναφέρουμε στη μνήμη μας αυτόν τον ωκεανό αγάπης που εκείνος υπήρξε. Ήταν η ενσάρκωση και η προσωποποίηση του όρου "Ωκεανός αγάπης", καθώς κάθε άνθρωπος που πήγαινε κοντά του ένιωθε ότι ειδικά αυτόν τον αγαπούσε περισσότερο απ' όλους. Είχε έναν απαράμιλλο τρόπο να κάνει τον καθένα μας να αισθάνεται ότι τον αγαπούσε, τον νοιαζόταν και τον θεωρούσε ανεκτίμητο. Απασχολείτο τόσο απόλυτα με κάθε άνθρωπο, που ο καθένας αισθανόταν το ζωηρό του ενδιαφέρον για εκείνον. Αισθανόταν τον Διδάσκαλο να ανησυχεί και να νοιάζεται για τις δυσκολίες του και ακόμα ότι πάσχιζε να βρει μια λύση για το πρόβλημά του. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έζησε σε μια εποχή όπου μπορούσε να συναντάει τον καθένα μας και να περνάει πολλές ώρες μαζί του. Έζησε σε μια εποχή όπου ο αριθμός των μαθητών ήταν μικρότερος και μπορούσε να παρευρίσκεται σε κάθε γέννηση, θάνατο και γάμο. Είχε το χρόνο να εξετάζει τον έλεγχο τού κάθε παιδιού του, μπορούσε να βλέπει τις ακτινογραφίες και τις ιατρικές μας εξετάσεις και μπορούσε να συζητήσει ακόμα και τις παραμικρότερες λεπτομέρειες των προβλημάτων μας.

Μπορεί να νομίζουμε, καθώς οι καιροί αλλάζουν και ο αριθμός των μαθητών αυξάνεται, ότι η αποθήκη του Διδασκάλου έχει ελαττωθεί και ότι δεν μπορούμε πλέον να εισπράττουμε την ίδια αγάπη και προσοχή. Μερικές φορές αισθανόμαστε ότι είμαστε μακριά του, αλλά ποτέ δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι ο Διδάσκαλος είναι πάντοτε μαζί μας και πάντοτε μας αγαπάει. Ακόμη κι αν μοιάζει ότι φαινομενικά βρίσκεται μακριά, ο ίδιος είναι πάντοτε μαζί μας. Ακόμη κι

αν δεν έχουμε την ευκαιρία να του μιλήσουμε πολύ ώρα πάνω σε κάποιο μας πρόβλημα, αυτός είναι εκεί για να το λύσει. Αναλαμβάνει το κάρμα μας, ελαττώνει τα βάσανά μας και επιλύει τις δυσκολίες μας. Σκεφτείτε το ξανά και θα δείτε ότι ο καθένας μας έχει περάσει από δοκιμασίες και έχει δει το χέρι του Διδασκάλου στις δύσκολες στιγμές του. Η σφαίρα της επιρροής και της δύναμής του εκτείνεται απεριόριστα. Είτε βρισκόμαστε στη φυσική του παρουσία είτε όχι, αυτός είναι εκεί να μας βοηθήσει. Μας βοηθάει αόρατα και αδιόρατα. Την στιγμή όμως που έχουμε ανάγκη να το δούμε και να το συνειδητοποιήσουμε, μας αποκαλύπτει την αγάπη και την Χάρη του.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έλεγε κατ' επανάληψη ότι μια μάνα προσέχει και προστατεύει το παιδί της. Το παιδί κοιμάται και οι μύγες το περιτριγυρίζουν. Το βρέφος δεν το γνωρίζει, αλλά η μητέρα το σκεπάζει προκειμένου να κρατήσει μακριά του τα έντομα. Το παιδί που κοιμάται δεν έχει επίγνωση για το άγρυπνο μάτι και την αγάπη τής μητέρας του. Αυτή όμως βρίσκεται πάντα στο πλευρό του. Παρόμοια κι εμείς, συχνά δεν είμαστε δεκτικοί και δεν έχουμε αντίληψη όλων εκείνων που κάνει ο Διδάσκαλος για μας. Μόνον όταν ο ίδιος θελήσει να μας αποκαλύψει την αγάπη και τη Χάρη του εμείς τις αντιλαμβανόμαστε. Με άλλα λόγια, αυτός επαγρυπνεί είκοσι τέσσερις ώρες την ημέρα, μας παρακολουθεί και μας αγαπάει.

Όταν κάποτε ένας μαθητής ρώτησε τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ αν ο Διδάσκαλος είναι ενήμερος όταν του γράφουμε κάποιο γράμμα, στο οποίο του ζητάμε να μας βοηθήσει σε κάποιο μας πρόβλημα, εκείνος του ανάφερε την απάντηση που έδωσε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ σε μια παρόμοια ερώτηση που του τέθηκε: «*Άλλοτε όταν ο Διδάσκαλος λαμβάνει το γράμμα το πρόβλημα λύνεται. Κάποιες άλλες φορές, με το που ταχυδρομούμε το γράμμα, το πρόβλημα επίσης λύνεται. Υπάρχουν και περιπτώσεις που απλώς και μόνο γράφοντας του και πριν καν το ταχυδρομήσουμε, το πρόβλημα έχει ήδη λυθεί.*» Μετά, με το δικό του χιουμοριστικό τρόπο, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συμπλήρωσε: «*Μπορείτε λοιπόν, απλώς να τον σκεφτείτε πριν γράψετε το γράμμα και το πρόβλημά σας θα λυθεί. Έτσι θα έχετε γλιτώσει ακόμα και τα έξοδα αποστολής.*» Ο Διδάσκαλος μάς παραστέκεται όλη την ώρα. Το ζητούμενο είναι να τον θυμόμαστε. Όμως, είτε τον θυμόμαστε είτε χρειάζεται να εστιάσουμε την προσοχή μας για να του γράψουμε ή για να του ταχυδρομήσουμε το γράμμα, αυτός είναι εκεί έτοιμος να ανταποκριθεί και να μας βοηθήσει, ακόμη κι από χιλιάδες μίλια μακριά.

Μπορούμε να αντιληφθούμε καλύτερα αυτά που κάνει για μας αναπτύσσοντας δεκτικότητα. Αν είμαστε δεκτικοί, δεν θα αισθανόμαστε απομακρυσμένοι από τους αγαπημένους μας Διδασκάλους Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, αλλά θα τους βλέπουμε Εσωτερικά κάθε στιγμή. Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε δεκτικότητα για να έχουμε διαρκή αντίληψη του ωκεανού της αγάπης του Διδασκάλου; Υπάρχουν διάφορα βήματα που μπορούμε να κάνουμε.

Ανάφερα ότι μπορούμε να καθίσουμε δίπλα στον ωκεανό της αγάπης όταν βρεθούμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου στο Σάτσανγκ. Μυριάδες άνθρωποι μπορεί να βρίσκονται στο Σάτσανγκ, όμως δεν κάθονται όλοι σε κατάσταση δεκτικότητας. Δεκτικότητα σημαίνει ότι είμαστε ανοιχτοί να λάβουμε την πνευματική ακτινοβολία, την αγάπη και τη Χάρη του. Δεκτικότητα σημαίνει ότι ο νους μας είναι ακίνητος και δεν μας αποσπά με σκέψεις που αφορούν το σώμα μας, τον κόσμο ή τους γύρω μας. Καθόμαστε σε μια κατάσταση όπου ο νους μας είναι ακίνητος, τα μάτια μας κοιτάζουν παρατεταμένα στα μάτια του Διδασκάλου με αγάπη και διεισδυτικότητα και είμαστε πλημμυρισμένοι από αγάπη και αφοσίωση για εκείνον. Σ' αυτή την κατάσταση μπορούμε να αδράξουμε τα κύματα της αγάπης και της χάρης που συνεχώς ρέουν απ' αυτόν.

Δυστυχώς πολλοί πηγαίνουμε στο Σάτσανγκ και ο νους μας τρέχει με χιλιάδες χιλιόμετρα το λεπτό. Καθόμαστε στην παρουσία του, αλλά ο νους μας σκέπτεται τα προβλήματα που έχουμε στο σπίτι μας, πώς να βελτιώσουμε τα οικονομικά μας, τι θα κάνουμε αργότερα μέσα στη μέρα, τι ψώνια χρειάζεται να κάνουμε κ.α. Καθόμαστε στο Σάτσανγκ κρίνοντας τους άλλους. Σκεπτόμαστε ότι ο ένας μάς έχει πληγώσει, ο άλλος προσπαθεί να βρεθεί σε πλεονεκτικότερη θέση από μας και πως ο τρίτος προσπαθεί να πάει πιο κοντά στον Διδάσκαλο από ό,τι είμαστε εμείς. Μερικοί άνθρωποι κάθονται στο Σάτσανγκ κρίνοντας όλα όσα λέει και κάνει ο Διδάσκαλος. Όποτε σκεπτόμαστε κάτι παρόμοιο, δεν είμαστε σε κατάσταση δεκτικότητας και δεν αποκομίζουμε το μέγιστο όφελος. Έτσι, δεν θα βιώσουμε τα κύματα της αγάπης από τον αιώνιο ωκεανό του. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι συνεχώς τα στέλνει, αλλά ο νους μας στέκεται εμπόδιο στην πορεία αυτών των σταγόνων που μάς διαπερνούν μέχρι μέσα.

Αν επιθυμούμε να βιώσουμε τα κύματα της αγάπης, είναι αναγκαίο να καθίσουμε στο Σάτσανγκ σε κατάσταση δεκτικότητας. Πρέ-

πει να πούμε στο νου μας ότι μπορεί να σκεφτεί ό,τι θέλει μετά το Σάτσανγκ, αλλά ότι κατά την διάρκεια του Σάτσανγκ πρέπει να μείνει ακίνητος και να μας αφήσει να βιώσουμε τη μακαριότητα που είναι ένα εκ γενετής δικαίωμά μας. Θα πρέπει πολύ γλυκά και τρυφερά να αφήσουμε κατά μέρος όλες μας τις σκέψεις και απλώς να καθίσουμε ήσυχα και να κοιτάζουμε παρατεταμένα μέσα στα μάτια του Διδασκάλου όπως ένα παιδί, με αθωότητα. Θα πρέπει να ανοίξουμε την καρδιά μας στην αγάπη και να περιμένουμε να μπει μέσα μας η Χάρη του. Δεν θα πρέπει να προσπαθούμε να αρπάξουμε ή να προσδοκάμε και να προεξοφλούμε το ένα ή το άλλο. Θα πρέπει απλώς να είμαστε γεμάτοι αγάπη και αφοσίωση και να είμαστε ανοιχτοί να λάβουμε οτιδήποτε επιθυμεί να μας στείλει.

Αν μπορούμε να καθίσουμε σ' αυτή την κατάσταση, θα είμαστε σε θέση να βουτήξουμε μέσα στον ωκεανό της αγάπης του. Η πνευματική ακτινοβολία θα μας ανυψώσει και θα δούμε τα πνευματικά μας ρεύματα να αποσύρονται στην Εστία των Ματιών. Γι' αυτό το λόγο βλέπουμε κάποιους ανθρώπους να βγαίνουν από το σώμα τους κατά τη διάρκεια του Σάτσανγκ. Αυτοί είναι δεκτικοί στα κύματα της αγάπης, η οποία τους ανυψώνει από τη συνειδητότητα του φυσικού σώματος και τους βυθίζει στο Φως και στον Ήχο, με αποτέλεσμα να μετουσιώνονται. Άλλοι, μετά το Σάτσανγκ, επιστρέφουν στο σπίτι να διαλογιστούν κι αυτή η ανάταση που νιώθουν τούς οδηγεί σε καρποφόρους διαλογισμούς. Άλλοι πάλι, μετά το Σάτσανγκ, προσφέρουν τις υπηρεσίες τους, κουβαλούν μαζί τους αυτή τη μέθη και περιφέρονται σαν χαμένοι μέσα στη μακαριότητα και στην αγάπη. Εκείνοι που, μετά το Σάτσανγκ, είναι υποχρεωμένοι να επιστρέψουν στα εγκόσμια καθήκοντά τους, κουβαλούν επίσης την αγάπη του Διδασκάλου μέσα στη καρδιά τους. Εκτελούν τις δουλειές τους με τον τρόπο που περιγράφεται σ' ένα γνωμικό: «*Τα χέρια μας στη δουλειά και η καρδιά μας στον Αγαπημένο.*»

Αυτή η κατάσταση δεκτικότητας μπορεί να αναπτυχθεί ακόμη κι όταν παρευρισκόμαστε σ' ένα Σάτσανγκ στο οποίο ο Διδάσκαλος δεν είναι παρών με το φυσικό του σώμα. Είναι όμως πάντοτε παρών πνευματικά. Ακόμη κι αν ακούμε ένα Σάτσανγκ που διαβάζει ο επικεφαλής (group leader) ή κοιτάζουμε ένα βίντεο ή ακούμε μια κασέτα, μπορούμε να καθίσουμε με δεκτικότητα. Ο νους μας θα πρέπει να είναι ακίνητος, η καρδιά μας να είναι ανοιχτή και θα πρέπει να καθίσουμε γεμάτοι αγάπη για τον Διδάσκαλο. Τότε, ακόμη και

σε Σάτσανγκ στα πιο απομακρυσμένα σημεία της γης, μπορούμε να βιώσουμε το θείο όραμα του Διδασκάλου. Μπορεί να μας εμφανιστεί είτε εσωτερικά είτε εξωτερικά και να μας δεχθεί μέσα στην αγκαλιά του. Άλλοτε θα δούμε Φως εσωτερικά, θα ακούσουμε την Ουράνια Μελωδία και θα λάβουμε την ντάρσαν του μέσα μας.

Ένας άλλος τρόπος που μπορούμε να βουτήξουμε στον ωκεανό της αγάπης είναι ο διαλογισμός. Κι αυτό επίσης είναι αναγκαίο να γίνει σε κατάσταση δεκτικότητας. Ο διαλογισμός δεν θα πρέπει να είναι μια χρονική περίοδος όπου απλώς και μόνον καθόμαστε ήσυχα, με τα μάτια μας κλειστά. Ο διαλογισμός είναι μια χρονική περίοδος όπου χρειάζεται να επαναλαμβάνουμε τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα για να ακινητοποιήσουμε το νου μας. Την δεδομένη χρονική περίοδο δεν θα πρέπει να σκεφτόμαστε. Δεν θα πρέπει να ανησυχούμε για τη δουλειά και τα οικονομικά μας, για την οικογένειά μας, για τα προβλήματά μας ή να ασχολούμαστε κρίνοντας τους άλλους. Θα πρέπει να είμαστε νοητικά ήρεμοι και ήσυχοι, να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα και να κοιτάζουμε παρατεταμένα, διαπεραστικά και με αγάπη στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας στο ύψος των φρυδιών μας, γνωρίζοντας ότι ο Αγαπημένος μας βρίσκεται πίσω από αυτό το σκοτεινό παραπέτασμα. Θα πρέπει να καθόμαστε με αγάπη και αφοσίωση. Αν καθόμαστε με αγάπη και περιμένουμε, θα ευλογηθούμε με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο και τελικά με την ντάρσαν του μέσα μας. Θα βιώσουμε να διαπερνά κάθε πόρο της ύπαρξής μας τόση μέθη, που θα πλημμυρίσουμε από μακαριότητα και νέκταρ από την κορυφή μέχρι τα νύχια. Θα νιώσουμε αγαλλίαση μέσα στα βάθη της ψυχής μας και τότε θα γνωρίσουμε πόσο μας αγαπάει. Αυτή η αγαλλίαση είναι στη διάθεσή μας κάθε φορά που διαλογιζόμαστε. Ο νους μας είναι το μόνο που μας αποσπάει και μας εμποδίζει να βιώσουμε αυτόν τον ωκεανό της αγάπης.

Αν νομίζουμε ότι είναι δύσκολο να ακινητοποιήσουμε το νου μας, τότε υπάρχουν κάποιοι τρόποι που μπορούν να μας οδηγήσουν στη σωστή κατάσταση για διαλογισμό. Μπορούμε να ακούσουμε μια κασέτα που περιέχει τραγούδια αφοσίωσης ή να ψάλουμε ένα ύμνο ή ακόμα να απαγγείλουμε μια προσευχή που θα μας βοηθήσει να αυξηθεί η συγκέντρωση και η αγάπη μας για τον Θεό. Μπορούμε ακόμα να διαβάσουμε αποσπάσματα από κάποιο πνευματικό βιβλίο που στρέφει την προσοχή μας στον Θεό. Μπορούμε να δούμε ένα βίντεο ή να ακούσουμε μια κασέτα του Διδασκάλου, γεγονός που θα

μας βοηθήσει να εστιάσουμε την προσοχή μας στην πνευματικότητα. Μπορούμε να καθίσουμε στην γλυκιά του ενθύμηση και να ξαναθυμηθούμε τις τρυφερές στιγμές που ζήσαμε με τον Διδάσκαλο.

Όταν λοιπόν η προσοχή μας είναι σ εκείνον, τότε μπορούμε να αρχίσουμε τον διαλογισμό μας και θα διαπιστώσουμε ότι θα απορροφηθούμε πολύ πιο γρήγορα. Τελικά, μπορούμε να βουτήξουμε στον ωκεανό της αγάπης κατά τη διάρκεια της καθημερινής μας ζωής. Μπορούμε να χαθούμε μέσα στην αγάπη του, ενώ προσφέρουμε ανιδιοτελείς υπηρεσίες ή εκτελούμε τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις μας στη ζωή. Μπορούμε να τον θυμόμαστε ενώ καθόμαστε ή στεκόμαστε όρθιοι, περπατάμε ή κοιμόμαστε, εργαζόμαστε ή παίζουμε. Αν κρατάμε το ημερολόγιο μας σωστά, θα διαπιστώσουμε ότι τελικά θα εξαφανίσουμε τις αρνητικές σκέψεις που μας εμποδίζουν να αυτοσυγκεντρωθούμε. Καθώς αποβάλλουμε τις σκέψεις του θυμού, της λαγνείας, της απληστίας, της προσκόλλησης και του εγωισμού, θα δούμε ότι ο νους μας είναι ήσυχος και ήρεμος. Μπορούμε να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα και ο νους μας να είναι σε μια κατάσταση ισορροπίας. Τότε, όταν θυμόμαστε τον Διδάσκαλο, η αγάπη του θα κυλάει μέσα μας. Θα έχουμε πλημμυρίσει από το νέκταρ και κανείς άλλος δεν θα το γνωρίζει. Θα φαίνεται ότι εργαζόμαστε, αλλά η ψυχή μας θα πλέει σε πελάγη υπέρτατης ευτυχίας.

Δεν πρέπει να νιώθουμε μακριά του. Είναι ο νους μας που δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι είμαστε μακριά. Είναι ο νους που μας μπερδεύει τόσο πολύ με εγκόσμιες σκέψεις ώστε γινόμαστε κουφοί και τυφλοί στην πνευματική ακτινοβολία που έρχεται προς το μέρος μας. Είναι ο νους μας που μάς παραπλανάει και μάς κάνει να πιστεύουμε ότι βρισκόμαστε στην έρημο αντί στο ακρογιάλι.

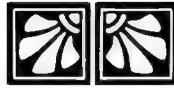
Όποτε νιώθουμε ότι είμαστε μακριά από τον Διδάσκαλο, χρειάζεται να θυμόμαστε κάποια πράγματα. Πρώτον, ότι είμαστε πολύ τυχεροί που μας έχει δώσει τη μύηση και μας έχει πάρει κάτω από την προστασία του. Είναι σαν μάνα και πατέρας για μας. Κατά καιρούς, ενδεχομένως να νιώθουμε ότι η μητέρα και ο πατέρας μας δεν μάς αγαπάνε, γιατί προσπαθούν να μας δώσουν κάποιο μάθημα προκειμένου να μεγαλώσουμε και να ωριμάσουμε, προσπαθώντας ίσως να μας εμποδίσουν να κάνουμε τα πράγματα που θέλουμε, τα οποία όμως, μακροπρόθεσμα, ενδεχομένως να αποδειχτούν βλαβερά για μας. Γνωρίζουμε όμως ότι οι γονείς μας μάς αγαπούν. Παρόμοια, και ο Διδάσκαλος μας αγαπάει, κι αν κάποιες φορές είναι αυστηρός μαζί

μας ή θέλει να πάρουμε το μάθημά μας, αυτό γίνεται από αγάπη για μας, για να μπορέσουμε να αναπτυχθούμε και να αποκτήσουμε περισσότερη πνευματική μακαριότητα και μέθη. Δεύτερο, έχει δεσμευτεί να είναι κοντά μας μέχρι να μας παραδώσει στην αγκαλιά του Δημιουργού, στο Σατς Καντ. Ποτέ δεν θα αποφύγει τις ευθύνες του. Ο στόχος του είναι να μας πάει εκεί το ταχύτερο δυνατόν. Ό,τι κάνει είναι για να εξυπηρετήσει αυτό το σκοπό. Αγαπάει τον καθένα μας και θέλει να γίνουμε ένα με τον Κύριο. Κάθε στιγμή μάς εκπαιδεύει για να μας φέρει όλο και πιο κοντά σ' Εκείνον. Δεν μας ξεχνάει ούτε για μια στιγμή.

Αν εμείς νιώθουμε απομακρυσμένοι, αυτό οφείλεται στο δικό μας λανθασμένο τρόπο σκέψης. Όπως στην ιστορία με τα «Αποτυπώματα πάνω στην άμμο». Ένας μαθητής παραπονέθηκε στο δάσκαλό του πως ενώ κάθε μέρα όταν περπατούσε στην άμμο έβλεπε δίπλα στα δικά του και τα αποτυπώματα από τα πόδια του δασκάλου του, στις δύσκολες στιγμές της ζωής του έβλεπε μόνο ένα ζευγάρι αποτυπώματα. Ένιωθε απογοητευμένος που ο δάσκαλος του εξαφανιζόταν τις περιόδους που ο ίδιος περνούσε από βάσανα. Ο δάσκαλος όμως του εξήγησε ότι, κατά τη διάρκεια εκείνων των στιγμών, αυτά τα πατήματα που έβλεπε στην άμμο δεν ήταν τα δικά του αλλά του δασκάλου του, γιατί σε εκείνες τις δύσκολες στιγμές ο δάσκαλος τον κουβαλούσε στους ώμους Του.

Αυτός ο ωκεανός αγάπης που εμείς γνωρίσαμε με το όνομα Σαντ Ντάρσαν Σινγκ δεν μας έχει εγκαταλείψει. Είναι πάντοτε μέσα μας, περιμένοντας να διεισδύσουμε στον ωκεανό της αγάπης του. Ό,τι σας δίνεται είναι δώρο από τους τρεις μεγάλους Διδασκάλους, τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Εγώ είμαι απλώς ένας μεσάζων, τίποτ' άλλο παρά ένας σωλήνας. Ό,τι στέλνουν αυτό λαμβάνετε. Και να είσαστε σίγουροι ότι στέλνουν ωκεανούς αγάπης στον καθένα σας. Για να βιώσετε την εμπειρία τους, απλώς χρειάζεται να είσαστε δεκτικοί. Όπως είπε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Τι σημασία έχει αν δεν βρούμε ξανά τα λογικά μας,
Σήμερα κέρνα μας να πιούμε όσο μπορούμε,
Ω Οινοχόε!



ΜΑΣ ΓΝΕΦΕΙ ΝΑ ΠΑΜΕ ΚΟΝΤΑ ΤΟΥ

Η ομιλία που ακολουθεί, με τίτλο "He is Beckoning to Us", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 30 Μαΐου του 1994 στο Δελχί, με αφορμή τον εορτασμό της 5ης Μπαντάρα (επέτειος θανάτου) του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ

Είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι έχουν περάσει πέντε χρόνια από τότε που ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλός μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λάμπρυνε για τελευταία φορά με τη φυσική του παρουσία τη γη. Είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι έχουν περάσει πέντε χρόνια στην έρημο αυτής της γης χωρίς τα ζωογόνα νερά του, με τα οποία έσβηνε τη δίψα όλων εκείνων που σταματούσαν στη θεία ταβέρνα του. Ο χρόνος μοιάζει ατέλειωτος, καθώς με κάθε αναπνοή κλαίμε με σπαραγμό από τον πόνο που προκαλεί ο χωρισμός μας απ' αυτόν. Ο ίδιος έγραψε γι' αυτή την κατάσταση σε κάποιους στίχους.

Όταν πήρες το βλέμμα σου από πάνω μου,
Συνειδητοποίησα ότι αυτό που νόμιζα
κήπο με τριαντάφυλλα,
δεν ήταν παρά ένα αγκάθινο κρεβάτι.

Πολλοί από εμάς έχουν αναρωτηθεί, στην πορεία των τελευταίων χρόνων: «*Πώς μπορούσε να μας αγαπάει τόσο πολύ κι όμως να μας εγκαταλείψει κατ' αυτόν τον τρόπο*;» Πολλοί ρωτούν με σπαραγμό: «*Γιατί μας άφησε να μπλεχτούμε τόσο πολύ στην αγάπη του, αν έπρεπε να χαθεί μπροστά απ' τα μάτια μας*;» Από την περιορισμένη μας σκοπιά, μπορεί αυτό να μοιάζει αδιανόητο. Αν όμως μπορούσαμε να δούμε τη ζωή από μια πνευματική σκοπιά, από τα επιβλητικά ύψη της θείας σοφίας, θα διαπιστώναμε ότι η αγάπη του είναι η οδηγός δύναμη που γνέφει στην ψυχή μας να ανυψωθεί για να τον συναντήσει.

Είναι αναπόφευκτο γεγονός της ζωής ότι ακόμα και οι Διδάσκαλοι που έρχονται σ' αυτή τη γη, είναι υποχρεωμένοι μια μέρα να την εγκαταλείψουν. Παρότι πάντοτε υπάρχει ένας ζωντανός Διδάσκαλος να προμηθεύει πνευματική τροφή στους πεινασμένους και πνευματικό νερό στους διψασμένους, η "αναχώρηση" ενός Διδασκάλου είναι πάντα πολύ οδυνηρή. Όταν βρίσκονται στο φυσικό σώμα, αφήνουν ανεξίτηλα σημάδια στην καρδιά, στην ψυχή και στο μυαλό μας. Μας γοητεύουν με την αγάπη και τη Χάρη τους. Μας σαγηνεύουν με τα ακτινοβόλα τους μάτια, τα γλυκά τους χαμόγελα, τις τρυφερές τους χειρονομίες και τις μελωδικές τους φωνές. Αυτοί είναι οι τρόποι που χρησιμοποιούν για να συμμαζέψουν την ψυχή μας και να την τραβήξουν έξω απ' αυτόν τον απατηλό κόσμο με τους διαρκώς μεταβαλλόμενους, πολυποίκιλους πειρασμούς του.

Όμως, το φυσικό τους σώμα δεν είναι η αρχή και το τέλος του σκοπού για τον οποίο ήρθαν στη γη. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μάς υπενθύμιζε κατ' επανάληψη ότι: «*Η αγάπη αρχίζει από το σώμα, αλλά τελειώνει στην ψυχή.*» Ο λόγος που μας αιχμαλωτίζουν με την αγάπη τους είναι για να αφυπνίσουν την ψυχή μας στη θεία αγάπη που μας περιμένει. Είναι για να προσκαλέσουν την ψυχή μας να εισέλθει Εσωτερικά στην ιερή γειτονιά του Κυρίου.

Μ' αυτή τη θαυμάσια τακτική κλέβουν την καρδιά μας. Μετά κρύβονται από τα μάτια μας για λίγο καιρό στο φυσικό επίπεδο, προκειμένου να τους αναζητήσουμε. Η ένταση της λαχτάρας και της υπερεπιθυμίας μας, κάνει την ψυχή να ταξιδέψει για να τους ξαναβρεί. Επιθυμούμε να βρεθούμε και πάλι μαζί τους και να βρεθούμε μέσα στην αγκαλιά της πνευματικής τους αύρας.

Όμως, πού να τους ψάξουμε; Μας συνιστούν να τους βρούμε Εσωτερικά. Η αγάπη τους μας προσκαλεί να αφιερώσουμε κάθε στιγμή που μπορούμε σε διαλογισμό, γεμάτοι λαχτάρα και πόθο, προκειμένου να μπορέσουμε να τους συναντήσουμε και μέσα μας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μάς συνιστά να ανοίξουμε τον Εσωτερικό μας οφθαλμό για να μπορέσουμε να δούμε τα γεμάτα αγάπη μάτια του και το γλυκό του χαμόγελο και να μας σφίξει με αγάπη στην τρυφερή αγκαλιά του.

Το πέρασμά του ανάμεσά μας ήταν μια τρυφερή υπενθύμιση του πόσο ευμετάβλητος είναι αυτός ο κόσμος. Η ζωή εδώ μάς έχει παγιδέψει τόσο πολύ, που νομίζουμε ότι θα ζήσουμε για πάντα. Παρότι με τη διάνοιά μας γνωρίζουμε ότι μια μέρα θα πεθάνουμε, ποτέ δεν

εξετάζουμε την σημασία αυτού του γεγονότος, για να καταλάβουμε πώς να αξιοποιήσουμε καλύτερα τη ζωή μας. Ποτέ δεν σκεφτόμαστε ότι η συναναστροφή μας με τους άλλους είναι προσωρινή. Οι σχέσεις με τα αγαπημένα μας πρόσωπα μπορεί να τελειώσουν εν ριπή οφθαλμού. Σπάνια αξιοποιούμε το χρόνο που είμαστε μαζί τους. Σπανιότατα δείχνουμε την αγάπη και την εκτίμηση που τρέφουμε γι' αυτούς, μέχρι που κάποτε είναι πλέον αργά κι αυτοί έχουν φύγει. Νομίζαμε ότι οι στιγμές μας με το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο θα διαρκούσαν για πάντα. Όμως, η άμμος στην κλεψύδρα της ζωής του τελείωσε και ήταν υποχρεωμένος να φύγει.

Θα πρέπει να πάρουμε κάποιο μάθημα από την "αναχώρησή" του και να συνειδητοποιήσουμε ότι και ο δικός μας χρόνος κάποτε θα τελειώσει. Αντί να κατασπαταλάμε το χρόνο μας, θα πρέπει να τον αξιοποιήσουμε στο έπακρο. Μπορούμε να το πετύχουμε αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό, προκειμένου να μπορέσουμε να έρθουμε σε επαφή με το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλό μας Εσωτερικά και να μπορέσουμε να πετάξουμε ψηλά, πάνω από το φυσικό κόσμο, μέσα σε περιοχές Φωτός που δεν γνωρίζουν θάνατο ή πόνο. Αντί να βάζουμε την προσοχή μας στα εφήμερα κέρδη αυτού του κόσμου, θα πρέπει να αναζητήσουμε αυτό που είναι μόνιμο και διαρκές, το Ιερό Φως και τον Ήχο του Θεού και την ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου μας, που μας περιμένει Εσωτερικά. Ο ίδιος έχει πάει στις Εσωτερικές περιοχές και μας περιμένει. Μας γνέφει να υψωθούμε μέχρι εκεί όπου βρίσκεται, για να μπορούμε να είμαστε μαζί του σ' έναν τόπο όπου ποτέ δεν θα χρειαστεί να χωριστούμε ξανά.

Αυτός ο κόσμος δεν είναι παρά ένα προσωρινό σπίτι. Ανήκει στην επικράτεια του νου, της ύλης και της ψευδαίσθησης. Η αληθινή πραγματικότητα είναι το πνεύμα. Η αληθινή πραγματικότητα είναι η ψυχή και ο Θεός. Η αληθινή πραγματικότητα είναι το Φως και ο Ήχος του Θεού, οι δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις Του. Το σώμα μας δεν είναι παρά ένα κάλυμμα για την ψυχή. Αν μπορέσουμε να υπερβούμε το σώμα και να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας ως ψυχή, θα ανακαλύψουμε την αληθινή μας υπόσταση. Θα ταξιδέψουμε σε βασίλεια που είναι φτιαγμένα από πνεύμα, τα οποία είναι μόνιμα. Τελικά θα φτάσουμε στην κατοικία του Δημιουργού και θα συνενωθούμε μαζί Του. Όταν γίνουμε ένα μαζί Του, αποκτάμε Θεογνωσία. Γινόμαστε ένα με την πανσυνειδητότητα, το απόλυτο Φως και την απόλυτη αγάπη. Παραμένουμε σε μια κατάσταση μόνιμης ευτυχίας και μακαριότητας

και ο τρόπος για να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση είναι να ανταποκριθούμε στο κάλεσμά του.

Πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε στο κάλεσμά του; Μας έχει δώσει το μυστικό να τον βρούμε Εσωτερικά. Μας έχει διδάξει την τέχνη του διαλογισμού και μας έχει δώσει τα πέντε φορτισμένα Ονόματα ως διαβατήρια για την Εσωτερική πύλη. Κάποιοι από μας έχουν πάρει μύηση είτε από το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, είτε από το Σαντ Κιρπάλ Σινγκ είτε από το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Μας έχουν δώσει τα εισιτήριο για να πετάξουμε Εσωτερικά. Το μόνο που χρειάζεται είναι να το χρησιμοποιήσουμε.

Αν κοιτάξουμε στο παρελθόν, θα θυμηθούμε πόσο μεγάλη προσπάθεια απαιτήθηκε για να βρεθούμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Μερικοί από μας έπρεπε να δουλέψουν όλη τη χρονιά για να κερδίσουν τα απαραίτητα χρήματα προκειμένου να αγοράσουν ένα εισιτήριο για το αεροπλάνο, το τραίνο ή το λεωφορείο, απλώς και μόνο για να τον δουν. Συχνά το ταξίδι είναι μακρύ και κουραστικό. Όμως καμία θυσία δεν ήταν τόσο μεγάλη, προκειμένου να συναντήσουμε το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλό μας.

Αυτό που ξεχνάμε είναι ότι μας έχει προσφέρει τα μέσα με τα οποία μπορούμε να τον βρούμε να μας περιμένει Εσωτερικά, κάθε λεπτό. Δεν απαιτείται κανένα εισιτήριο με αεροπλάνο, τραίνο ή λεωφορείο. Δεν απαιτείται κανένα μακρινό ταξίδι. Μπορούμε να τον βρούμε ταχύτατα, απλώς κλείνοντας τα μάτια μας και κάνοντας σωστό διαλογισμό. Μπαίνουμε σ' όλη αυτή την ταλαιπωρία, ταξιδεύοντας πέρα από τους ωκεανούς, για να τον βρούμε κι όμως θεωρούμε τον διαλογισμό κάτι πολύ δύσκολο. Έχουμε επιτρέψει στο νου μας να μας κοροϊδέψει. Αποφεύγουμε τον διαλογισμό και ασχολούμαστε με τον κόσμο. Ο Φιλεύσπλαχνος Διδάσκαλος μάς γνέφει, εμείς όμως παραμένουμε κοιμισμένοι Εσωτερικά και πλήρως ξύπνιοι προς τον κόσμο. Είναι καιρός να ξυπνήσουμε. Είναι καιρός να εστιάσουμε την προσοχή μας στο μοναδικό σημαντικό πράγμα στη ζωή, στον διαλογισμό. Αυτό είναι που θα μας φέρει μπροστά στον αγαπημένο, Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλό μας και πάλι.

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να εξερευνήσουμε αυτά τα ανώτερα επίπεδα και να βρούμε τον Διδάσκαλό μας να μας περιμένει Εσωτερικά. Ο διαλογισμός, σύμφωνα μ' αυτούς που μελετούν την Επιστήμη της Πνευματικότητας, είναι η διαδικασία κατά την οποία αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και το σώμα

μας και τη συγκεντρώνουμε σ' ένα σημείο, ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Συγκεντρώνοντας εκεί την προσοχή μας, ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου το οποίο θα μας οδηγήσει (*την ψυχή μας*) από τη σωματική συνειδητότητα, σε ανώτερη συνειδητότητα, μέσα στο υπερπέραν.

Αναφορές για το Φως, τον Ήχο και για τα βασίλεια του υπερπέραν, μπορούμε να βρούμε στις Γραφές όλων των θρησκειών. Σε κάθε θρησκεία υπάρχουν δύο πλευρές: η εξωτερική ή τα εξωτερικά διδάγματα και η Εσωτερική ή τα Εσωτερικά διδάγματα. Η Εσωτερική πλευρά πραγματεύεται την εξερεύνηση τού υπερπέραν. Οι Άγιοι και οι ιδρυτές των διαφόρων θρησκειών ταξίδεψαν οι ίδιοι στα ανώτερα επίπεδα και δίδαξαν τη μέθοδο της εσωστροφής στους πιστούς τους. Με τον καιρό όμως, τα Εσωτερικά διδάγματα, που μεταδίδονται συνήθως από το στόμα του Διδασκάλου στο μαθητή, χάνονται. Μόνον τα εξωτερικά διδάγματα, που μεταφέρουν με αλληγορικό τρόπο την Εσωτερική πλευρά, παραμένουν. Μέσα στους αιώνες, υπάρχουν πάντοτε φωτισμένες ψυχές που ξαναζωντανεύουν και μεταδίδουν τα Εσωτερικά διδάγματα. Όλοι αυτοί οι άγιοι έχουν περιγράψει το Εσωτερικό ταξίδι. Παρότι η γλώσσα που μιλούσαν διέφερε, οι εμπειρίες που περιέγραψαν ήταν οι ίδιες.

Η ψυχή είναι μια σταγόνα από την ίδια ουσία του Θεού. Αν αυτό μπορέσουμε να το συνειδητοποιήσουμε και φέρουμε την ψυχή μας σ' ένα σημείο του σώματος που είναι γνωστό ως η Έδρα της ψυχής ή Τρίτος Οφθαλμός, τότε η ψυχή θα έρθει σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου. Αυτό το Φως και ο Ήχος είναι η δημιουργική δόνηση που εκπορεύεται από τον Θεό και έφερε όλη τη Δημιουργία σε ύπαρξη. Οι θρησκείες αναφέρονται σ' αυτό με διάφορα ονόματα. Στις αρχαίες Ινδικές γραφές αναφέρεται ως *Ναντ, Ουντζίτ, Ανχάντ, Σαμπντ, Τζιότι* και *Σρούτι*. Οι Βουδιστές το ονομάζουν *Ηχητικό Φως*. Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι το ονόμαζαν *Λόγο* ή *Μουσική των Σφαιρών*. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται επίσης ως *Λόγος*: «*Εν αρχή ην ο Λόγος. Και ο Λόγος ην παρά τω Θεώ και Θεός ην ο Λόγος.*» (*Ιωάν. 1.1*). Οι Μουσουλμάνοι αναφέρονται σ' αυτό ως *Κάλμα*. Οι Σούφι το ονομάζουν *Μπάνγκ-ε-Ασμάνι, Μπάανγκ-ε-Ιλάχι* ή *Σαούτ-ε-Σαρμάντι*. Οι Ζωροαστριστές το ονομάζουν *Ζραόσα* και οι Σιχ το ονομάζουν *Νάαμ* ή *Σαμπντ*. Είναι η δημιουργική δύναμη που έφερε σε ύπαρξη όλες τις πνευματικές Περιοχές και τελικά τον υλικό κόσμο. Δημιούργησε το φυσικό σύμπαν, τη γη, τους ανθρώπους και όλες τις άλλες μορ-

φές ζωής. ***Αυτή η δύναμη του Θεού, που αναβλύζει από τον Θεό, επιστρέφει επίσης σ' Αυτόν. Όταν η ψυχή αποσυρθεί στον Τρίτο Οφθαλμό, μπορεί τότε να ταξιδέψει πάνω στο Φως και τον Ήχο, μέσα από τα ανώτερα επίπεδα, πίσω στην Πηγή της, στο αμιγώς πνευματικό βασίλειο και να επιστρέψει σ' Αυτόν. Η διαδικασία με την οποία η ψυχή έρχεται σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που αντηχεί μέσα μας ονομάζεται διαλογισμός.***

Ο λόγος που δεν έχουμε επίγνωση του Φωτός και του Ήχου μέσα μας οφείλεται στο γεγονός ότι η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη. Η «εξωτερική έκφραση της ψυχής» είναι αυτό που ονομάζουμε «προσοχή». Προς το παρόν, η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη σ' όλο το υλικό σώμα και βγαίνει έξω, προς τον κόσμο, μέσω των πέντε αισθήσεων: την αίσθηση της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Στον διαλογισμό αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και τη συγκεντρώνουμε στην Έδρα της Ψυχής, που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αυτό το σημείο αναφέρεται στις διάφορες Γραφές ως *Μοναδικός Οφθαλμός, Τρίτος Οφθαλμός, Δέκατη Πόρτα, Ντάσουαν Ντουάρ, Ντίβια Τσάκσου* και *Ατζνα Τσάκρα.* Διαλογισμός δεν είναι τίποτα περισσότερο από την απόσυρση της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο και την εστίασή της στον Τρίτο Οφθαλμό, το σημείο όπου συγκεντρώνουμε της προσοχή μας προκειμένου να δούμε το Εσωτερικό Φως και να ακούσουμε τον Ουράνιο Ήχο.

Μερικές μορφές γιόγκα ασχολούνται με τον έλεγχο των λειτουργιών του σώματος. Στο σώμα μας έχουμε δύο ρεύματα. Έχουμε τα *κινητήρια* ρεύματα και τα *αισθητηριακά* ρεύματα που διαποτίζουν ολόκληρο το σώμα μας. Τα κινητήρια ρεύματα μάς διατηρούν στη ζωή, καθώς ελέγχουν τις αυτόνομες λειτουργίες του σώματος, όπως είναι η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η πέψη, η λειτουργία των νεφρών και των αδένων κλπ. Οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας δεν συνιστούν να προσπαθούμε να ελέγξουμε τα κινητήρια ρεύματα, προκειμένου να υπερβούμε το σώμα μας, (*όπως γίνεται με τις διάφορες μορφές γιόγκα, που είναι παράγωγα της γιόγκα του Πατάνζαλι*). Θέλουν να αφήσουμε τα κινητήρια ρεύματα να δουλεύουν ανεπηρέαστα και η διαδικασία με την οποία επιβιώνουμε σ' αυτό τον κόσμο να μην παρενοχλείται. Αντίθετα, μας δείχνουν πώς να αποσύρουμε τα αισθητηριακά ρεύματα. Τα αισθητηριακά ρεύματα (*που είναι η ίδια η ψυχή*) δίνουν συνειδητότητα στο σώμα. Είναι τα αισθητη-

ριακά ρεύματα, η ψυχή μας δηλαδή, που μας δίνουν επίγνωση των αισθήσεων της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Είναι μέσω των αισθήσεων που απολαμβάνουμε ωραίες θέες, ακούμε ευχάριστους ήχους, μυρίζουμε γλυκές ευωδιές, γευόμαστε νόστιμες τροφές και νοιώθουμε ευχάριστα συναισθήματα, μέσω της αίσθησης της αφής. Αν αποσύρουμε τα αισθητηριακά ρεύματα από τον εξωτερικό κόσμο και τα συγκεντρώσουμε στον Τρίτο Οφθαλμό, θα τον ενεργοποιήσουμε και θα καταστούμε ικανοί να βλέπουμε και να ακούμε με το Εσωτερικό μας μάτι και αυτί και να ταξιδεύουμε στα Εσωτερικά βασίλεια.

Αυτή η διαδικασία είναι ίδια με αυτήν που επιτελείται την ώρα του θανάτου. Αν έχετε δει κάποιον να πεθαίνει, θα παρατηρήσετε ότι αρχικά μουδιάζουν τα δάχτυλα των ποδιών του. Στη συνέχεια μουδιάζουν τα κάτω άκρα και ο κορμός του. Την ώρα του θανάτου, διαπιστώνουμε ότι οι βολβοί στρέφονται προς τα πάνω και μετά προς τα κάτω. Τελικά η ψυχή συγκεντρώνεται στην έδρα της μέσα στο ανθρώπινο σώμα που είναι ο Τρίτος Οφθαλμός, που συγχρόνως είναι και μία πόρτα προς τον Αστρικό κόσμο και από αυτή την πόρτα, την ώρα του θανάτου, η ψυχή γλιστράει στο υπερπέραν.

Την ώρα της μύησης, ένας πνευματικός Διδάσκαλος μάς δείχνει τη διαδικασία του διαλογισμού. Μας βοηθάει να αποσύρουμε την προσοχή μας στην έδρα της ψυχής και ανοίγει το Εσωτερικό μάτι και το Εσωτερικό αυτί μας, για να μπορούμε να δούμε το Φως του Θεού και να ακούσουμε την Αρμονία των Αρμονιών Εσωτερικά. Μας δείχνει πώς να υπερβαίνουμε τη σωματική συνειδητότητα προκειμένου να εξερευνήσουμε τις περιοχές του Φωτός.

Υπάρχουν πολλές μορφές γιόγκα. Η μέθοδος του διαλογισμού που διδάσκεται από τη Επιστήμη της Πνευματικότητας ονομάζεται *Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα*. "*Σούρατ*" σημαίνει προσοχή, "*Σαμπντ*" σημαίνει το Ηχητικό Ρεύμα και "*Γιόγκα*" σημαίνει σύνδεση ή ένωση. Έτσι, με ακρίβεια σημαίνει την ένωση της προσοχής μας με το Ηχητικό Ρεύμα προκειμένου να ξαναενωθούμε με τον Θεό. Στη *Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα* το σημείο που χρησιμοποιούμε για αυτοσυγκέντρωση είναι ο Τρίτος Οφθαλμός, το οποίο είναι το ανώτερο τσάκρα του σώματος. Υπάρχουν έξι τσάκρα ή κέντρα στο σώμα. Είναι το *Γκούντα τσάκρα*, που βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης ή στο απευθυσμένο. Είναι το *Ίντρι τσάκρα*, που βρίσκεται κοντά στα όργανα αναπαραγωγής. Είναι το *Νάμπι τσάκρα*, που βρίσκεται κοντά στον αφαλό.

Είναι το *Χρίντεϋ τσάκρα*, κοντά στην καρδιά. Το *Κανθ τσάκρα*, βρίσκεται κοντά στο λαιμό. Τέλος υπάρχει το *Άτζνα* ή *Άγγυα τσάκρα*, που είναι γνωστό ως Τρίτος Οφθαλμός ή Δέκατη Πόρτα, και βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Από τη στιγμή που ***η ψυχή πρέπει να περάσει μέσα από όλα αυτά τα κέντρα προκειμένου να εγκαταλείψει το σώμα,*** οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας μάς ζητούν να συγκεντρωθούμε στο ανώτερο σημείο, το τελευταίο τσάκρα από το οποίο η ψυχή πρέπει να περάσει πριν να εγκαταλείψει το σώμα. Μας λένε πως, δεδομένου ότι η ζωή είναι πολύ μικρή και μας έχει δοθεί περιορισμένος χρόνος ζωής, γιατί να τον σπαταλάμε προσπαθώντας να φτάσουμε τα χαμηλότερα τσάκρα και κατόπιν να μεταβούμε από το ένα στο επόμενο, όταν στο ίδιο χρονικό διάστημα μπορούμε να πάμε στο ανώτερο σημείο. Γι' αυτό μας ζητούν να αρχίσουμε την αυτοσυγκέντρωσή μας από το ανώτατο σημείο, προκειμένου να μπορέσουμε να φτάσουμε γρηγορότερα στο στόχο μας.

Διαλογισμός, όμως, είναι κάτι περισσότερο από αυτοσυγκέντρωση που γίνεται μηχανικά. Αυτό που φέρνει σε πέρας την πρόοδό μας είναι η δύναμη της αγάπης και της αφοσίωσης. Γενικά, η ψυχή δεν μπαινοβγαίνει στο σώμα όταν κάποιος απλώς κλείσει τα μάτια του. Η αγάπη, η λαχτάρα και η έντονη επιθυμία να γίνει ένα με τον Διδάσκαλο είναι αναγκαία για να απελευθερώσει η ψυχή τον εαυτό της από τις δαγκάνες του φυσικού σώματος και του κόσμου. Αυτή η έντονη αγάπη και η λαχτάρα τραβάει την προσοχή από τον κόσμο της ύλης και τη βοηθάει να εστιαστεί στο κατώφλι προς το υπερπέραν. Αυτό έγραψε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε ένα του ποίημα, που λέει:

Σπρώξε λίγο πάνω την ψυχή σου
Ο Θεός είναι πιο κοντά σου απ' ό,τι η καρωτίδα σου.
Φώναξέ Τον, κι Αυτός σίγουρα θα ανταποκριθεί.

Ο παράδεισος της αγάπης του, περιμένει τον καθένα μας. Πολλοί από μας αισθάνονται απόλαυση και ευδαιμονία, όταν βρίσκονται στην παρουσία του ζωντανού Διδασκάλου. Αυτή η παρουσία έχει φυσικά τη δικιά της γοητεία. Όμως διαπιστώνουμε ότι τίποτα δεν έχει αλλάξει, αφού και η φυσική του παρουσία δεν διαρκεί. Αν επιθυμούμε να είμαστε με τον Διδάσκαλό μας και ποτέ να μην ξαναχωρίσουμε, χρειάζεται να έρθουμε σε επαφή με την ακτινοβόλο μορφή του Εσωτερικά.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συχνά μάς έλεγε ότι ο ίδιος ήταν απλώς ένα όχημα, ένας φορέας. Έλεγε πως, όταν πηγαίνουμε στον ζωντανό Διδάσκαλο, ανάβει η φλόγα της λαχτάρας μας για το δικό μας Διδάσκαλο. Μας είπε, ότι η δουλειά του ήταν να αυξήσει τη λαχτάρα και την επιθυμία για τον δικό μας Διδάσκαλο, αυτόν που μας μύησε. Ας μην ξεχνάμε αυτό το σημαντικό σημείο. Ο ζωντανός Διδάσκαλος δεν έχει έρθει να μας συνδέσει με τον εαυτό του, αλλά με τον Διδάσκαλο Εσωτερικά. Ο στόχος του είναι να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να εισέλθουμε σε περιοχές μόνιμου Φωτός, Αγάπης και Μακαριότητας. Στόχος του είναι να ανταποκριθούμε στο κάλεσμα του Διδασκάλου Εσωτερικά, Του Διδασκάλου που τρυφερά μας γνέφει να επιστρέψουμε στο Σπίτι μας.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λάτρευε να αναφέρεται στο Χαζούρ, παρουσιάζοντας τον Διδάσκαλο σαν μουσουλμάνα που φοράει φερετζέ. Δεν της επιτρέπεται να βγει από το σπίτι χωρίς το φερετζέ. Στέκεται λοιπόν στην κορυφή της σκάλας, περιμένοντας τα παιδιά της να πάνε κοντά της. Τη στιγμή που φτάνουν στο κατώφλι της, βγαίνει έξω και τα σφίγγει στην τρυφερή αγκαλιά της. Ο Διδάσκαλος μάς περιμένει εσωτερικά στον Τρίτο ή Μοναδικό οφθαλμό. Τη στιγμή που η προσοχή μας φτάνει σ' αυτό το κατώφλι, ο ίδιος αποκαλύπτεται, μας τραβάει κοντά του και μας πηγαίνει ένα υπέροχο, εκπληκτικό ταξίδι σε βασίλεια που ούτε καν έχουμε φανταστεί. Θα μας σηκώσει έξω από το σώμα, ώστε η ψυχή να μπορέσει να ταξιδέψει σε βασίλεια Φωτός, στο υπερπέραν.

Με αφορμή την πέμπτη μπαντάρα τού Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, ας πάρουμε την απόφαση να σταματήσουμε τα ψώνια στο παζάρι του κόσμου. Ας σταματήσουμε την κατασπατάληση του χρόνου μας. Ας αρχίσουμε από σήμερα να αφιερώνουμε αρκετό χρόνο στον διαλογισμό μας, με ειλικρίνεια και αυτοσυγκέντρωση. Ας μην κάνουμε διαλογισμό λιγότερο από τις απαιτούμενες δυόμισι ώρες. Γιατί είναι αναγκαίες οι δυόμισι ώρες; Όλοι ξέρουμε πόσο δύσκολη είναι η ακινητοποίηση του νου. Μερικές φορές μάς παίρνει πολύ χρόνο απλώς και μόνο να τον ακινητοποιήσουμε. Μερικοί μπορεί να τον ακινητοποιήσουν σε πέντε λεπτά, ενώ για άλλους απαιτούνται σαράντα πέντε λεπτά. Χρειάζεται εξάσκηση. Όση περισσότερη ώρα καθόμαστε σε διαλογισμό, τόσο περισσότερο ο νους συνηθίζει τη διαδικασία. Μετά ακινητοποιείται αυτόματα. Αυτός είναι ο λόγος που ονομάζεται "άσκηση" διαλογισμού.

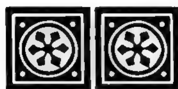
Κάθε μέρα που διαλογιζόμαστε δημιουργούμε μια συνήθεια. Στην πορεία φτάνουμε σ' ένα σημείο που η ακινητοποίηση του νου είναι αυτόματη. Αν όμως διακόψουμε τον διαλογισμό μας για μέρες ή ατέλειωτες εβδομάδες, πρέπει πάντοτε να αρχίζουμε από το μηδέν και να δημιουργούμε ξανά τη συνήθεια.

Δεν πρέπει να βλέπουμε σαν αγγαρεία το χρόνο που αφιερώνουμε σε διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι η ώρα της συνάντησης με τον Αγαπημένο μας Εσωτερικά. Αυτός μας περιμένει, μέρα και νύχτα, νύχτα και μέρα. Ο χρόνος του διαλογισμού είναι μια ιδιαίτερη ώρα, κατά την οποία έχουμε τη δυνατότητα να είμαστε μαζί με τον Αγαπημένο μας. Τον ψάχνουμε εξωτερικά, αλλά Αυτός μας περιμένει Εσωτερικά. Η συνάντηση μαζί του Εσωτερικά μας γεμίζει με μεγαλύτερη μακαριότητα. μέθη και έκσταση απ' ότι η συνάντηση μαζί του εξωτερικά. Οι συναντήσεις μας μαζί του εξωτερικά δεν είναι παρά αντανακλάσεις αυτού που μας περιμένει Εσωτερικά. Ο Χαζούρ συνήθιζε να μας λέει ότι, κάθε βράδυ έβγαινε βόλτα με ένα καλάθι γεμάτο από δώρα Χάρης, για όλους τους μαθητές, στις τρεις η ώρα το πρωί. Την ώρα της «*άμριτ βέλα*». Δυστυχώς όμως, συχνά γύριζε άπρακτος χωρίς να έχει μοιράσει το θείο νέκταρ. Γιατί; Όταν έφτανε στα σπίτια των μαθητών του διαπίστωνε πως όλοι ήταν βυθισμένοι σε ύπνο. Ελάχιστοι ήταν ξύπνιοι στις τρεις η ώρα και έκαναν διαλογισμό, όπως τους ενθάρρυνε να κάνουν. Ας μην κάνουμε το ίδιο λάθος. Δεν μας επισκέπτεται μόνον εκείνη την ώρα, αλλά μας περιμένει κάθε λεπτό. Μας περιμένει ετούτη εδώ τη στιγμή. Καθώς τον θυμόμαστε, ας αποφασίσουμε να αρπάξουμε και το παραμικρό δευτερόλεπτο που περνάει, να στραφούμε Εσωτερικά και να είμαστε μαζί του. Ας μη παραμελούμε και το ημερολόγιό αυτοελέγχου μας. Ας δούμε το ημερολόγιό μας από ένα νέο πρίσμα. Είναι κάτι που δεν πρέπει να το κάνουμε μηχανικά. Είναι και αυτό ένα εργαλείο που μας βοηθάει να ανταποκριθούμε στο κάλεσμα του Αγαπημένου. Είναι η καταγραφή των παραγόντων που εμποδίζουν την ακινητοποίηση του νου μας, η οποία είναι απαραίτητη για να βρεθούμε μαζί του. Είναι μια καταγραφή των προσκομμάτων που καθυστερούν τη συνάντησή μας μαζί του. Όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συνήθιζε να λέει:

> *«Το ημερολόγιο είναι ένας καθρέφτης, που μας δείχνει τα μελανά σημεία τα οποία παραμορφώνουν την εμφάνισή μας, εμποδίζοντάς μας να είμαστε όμορφοι, έτσι όπως απαιτείται για να συναντήσουμε τον Αγαπημένο Εσωτερικά.»*

Ας δεσμευτούμε να κάνουμε τον διαλογισμό και το ημερολόγιό μας και οτιδήποτε άλλο απαιτείται για να ανταποκριθούμε στο κάλεσμα να βουτήξουμε στην ανοιχτή αγκαλιά του Διδασκάλου Εσωτερικά. Τότε, ο πόνος τού χωρισμού θα μεταμορφωθεί στη μακαριότητα της επανένωσης. Μετά μπορούμε να δηλώσουμε ό,τι δηλώνει και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε ένα του ποίημα.

Η θλίψη που μαστίζει τη ζωή μου δεν είναι αγιάτρευτη,
ω! Αγαπημένε.
Αν μόνο χαμογελάς, το μπουμπούκι της καρδιάς μου
θα ανθίσει.



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΦΩΣ

Η ομιλία που ακολουθεί με τίτλο "Tune into the Light", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 27 Οκτωβρίου του 1993 στο Δελχί και δημοσιεύεται στο περιοδικό Sat Sandesh στο τεύχος του Νοεμβρίου / Δεκεμβρίου του 1994

Σε αυτή την εποχή που ζούμε γνωρίζουμε ότι, μέσω της τηλεόρασης, μπορούμε να δούμε και να ακούσουμε προγράμματα που μεταδίδονται από μακριά, πατώντας απλώς ένα κουμπί και συντονίζοντας έτσι τη συσκευή μας με κάποιο συγκεκριμένο σταθμό. Σε ορισμένες χώρες μπορούμε να συντονιστούμε με έναν ή δυο σταθμούς, ενώ σε άλλες μπορούμε να επιλέξουμε από εκατό και πλέον κανάλια. Παρότι όλοι οι σταθμοί εκπέμπουν ταυτόχρονα, εμείς ακούμε και βλέπουμε μόνον το σταθμό στον οποίο είναι γυρισμένο το κουμπί της τηλεόρασης. Για να παρακολουθήσουμε κάποιο άλλο πρόγραμμα, πρέπει να γυρίσουμε το κουμπί σε άλλο κανάλι.

Κάθε άνθρωπος είναι επίσης ένας δέκτης. Ο εγκέφαλος και οι αισθήσεις μας είναι δομημένα με τρόπο που να είμαστε σε θέση να συντονιστούμε με τον εξωτερικό κόσμο. Βλέπουμε, ακούμε, μυρίζουμε, γευόμαστε και αγγίζουμε το εξωτερικό μας περιβάλλον. Εστιάζοντας την προσοχή μας στις εντυπώσεις που δεχόμαστε μέσω των αισθήσεων, μπορούμε να αντιληφθούμε τι συμβαίνει γύρω μας στο φυσικό κόσμο. Όμως, κάθε άνθρωπος έχει προικιστεί από τον Θεό και μ' ένα άλλο κανάλι. Ένα κανάλι που αντιλαμβάνεται και δέχεται μηνύματα από το βασίλειο πέραν του φυσικού κόσμου.

Σε κάθε εποχή υπήρξαν άνθρωποι που είχαν αναφέρει εμπειρίες που υπερβαίνουν τους νόμους του φυσικού κόσμου. Αν εξετάσουμε λεπτομερώς τα κείμενα και τα γραπτά των φιλοσόφων, των αγίων και

των μυστών σ' όλη την ιστορία, θα βρούμε αναφορές εμπειριών από ένα βασίλειο του υπερπέραν. Αυτές οι αφηγήσεις περιλαμβάνουν περιγραφές επαφής με πνεύματα και άλλες υπερφυσικές πραγματικότητες, μέχρι την ανέλιξη της ψυχής σε ουράνια βασίλεια που κατοικούνται από όντα αποτελούμενα από αιθερική ύλη. Αν διαβάσουμε τις αφηγήσεις των αγίων και των προφητών, ανακαλύπτουμε περιγραφές των εμπειριών που είχαν με τον ίδιο τον Θεό. Όταν βρίσκουμε αναρίθμητες αφηγήσεις σε όλες τις θρησκείες, σε όλες τις χώρες και σε όλες τις χρονικές περιόδους, είναι δύσκολο να τις αγνοήσουμε θεωρώντας τες απλώς ταξίδια της φαντασίας. Υπάρχουν τόσες πολλές αναλογίες και ομοιότητες μεταξύ περιγραφών, ανθρώπων που ποτέ δεν είχαν ούτε καν ακούσει ο ένας για τον άλλον και αναρωτιέται κανείς αν πράγματι υπάρχουν Περιοχές του υπερπέραν, στις οποίες μπορούμε να ταξιδέψουμε. Ενώ απολαμβάνουμε να διαβάζουμε αυτές τις εμπειρίες και τις βρίσκουμε συναρπαστικές, μόνον ένας τρόπος υπάρχει να επιβεβαιώσουμε αν είναι αληθινές ή όχι. Το διάβασμα για ανώτερες Περιοχές μπορεί να εξάπτει την περιέργειά μας, αλλά δεν μπορεί να αποδείξει την ύπαρξή τους. Η θεωρητική γνώση βρίσκεται στη σφαίρα της πίστης. Για έμπρακτη απόδειξη χρειάζεται να βιώσουμε την εμπειρία του υπερπέραν και γεννιέται τώρα το ερώτημα: «*Πώς μπορούμε να έχουμε αυτή την εμπειρία εμείς οι ίδιοι;*»

Αυτοί που έχουν καταφέρει να υπερβούν τους περιορισμούς αυτού του φυσικού κόσμου, έχουν καταθέσει πως είναι δυνατόν και οι άλλοι άνθρωποι να έχουν επίσης την ίδια εμπειρία. Χρησιμοποιώντας τη σύγχρονη ορολογία, μπορούμε να φανταστούμε αυτήν την μέθοδο σαν το συντονισμό με ένα κανάλι από το οποίο μπορούμε να έχουμε πρόσβαση στα πνευματικά βασίλεια του υπερπέραν. Ενώ το κανάλι του κόσμου εκπέμπει οπτικά και ηχητικά κύματα σε συγκεκριμένη συχνότητα που είναι ορατή και ακουστή από τα φυσικά μας μάτια και αυτιά, το κανάλι των πνευματικών βασιλείων εκπέμπει σε ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου που είναι ορατό και ακουστό μόνο από την ψυχή μας. Ακριβώς όπως έχουμε μάτια και αυτιά για να βλέπουμε και να ακούμε τον κόσμο, η ψυχή μας αντιλαμβάνεται, μέσω του Εσωτερικού Οφθαλμού και του Εσωτερικού Αυτιού, διάφορες πνευματικές συχνότητες. Τόσο το φυσικό, όσο και το πνευματικό βασίλειο εκπέμπουν ταυτόχρονα. Εμείς δεν έχουμε παρά να συντονίσουμε τα μάτια και τα αυτιά μας με τις γήινες συχνότητες ή την ψυχή μας με τις συχνότητες του υπερπέραν. Στην πραγματικότητα, αυτήν ακριβώς τη

στιγμή υπάρχει ζωή που εξελίσσεται στα πνευματικά βασίλεια, τα οποία είναι τόσο απέραντα που κάνουν αυτή τη γη να μοιάζει με μικροσκοπική κουκίδα. Η εξέλιξη αυτή είναι κρυμμένη από τα εξωτερικά μας μάτια, αλλά είναι προσιτή στο Εσωτερικό μας μάτι. Απλώς χρειάζεται να μάθουμε πώς να συντονιζόμαστε με το Φως εσωτερικά και να γίνουμε μάρτυρές του.

Οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι διαμέσου των αιώνων έχουν τελειοποιήσει μια μέθοδο για να συντονιζόμαστε με το Φως και έχουν δώσει λεπτομερείς οδηγίες για τη μέθοδο αυτή, ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί από όλους τους ανθρώπους. Έχουν πει ότι η αλήθεια είναι απλή. Τα μυστήρια της φύσης μοιάζουν πολύπλοκα, όταν όμως οι επιστήμονες σπάζουν τον κώδικα, ανακαλύπτουν τις κρυμμένες αρχές που στην πραγματικότητα είναι απλές. Το ίδιο συμβαίνει και με τη διαδικασία της επαφής με το Φως Εσωτερικά. Είναι απλώς θέμα να αλλάξουμε το σταθμό στον οποίο έχουμε δώσει την προσοχή μας, από τον εξωτερικό στον Εσωτερικό κόσμο. Χρειάζεται μόνο να κατευθύνουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό και να τον στρέψουμε στον Εσωτερικό κόσμο. Είναι ακριβώς όπως το γύρισμα του διακόπτη.

Ας κάνουμε αυτή την απλή άσκηση. Αυτή τη στιγμή κοιτάμε ίσια μπροστά με τα εξωτερικά μας μάτια. Η προσοχή σας βρίσκεται εστιασμένη στο οπτικό πεδίο που βρίσκεται μπροστά από τους βολβούς των ματιών μας. Τώρα, με τα μάτια ανοιχτά, φέρτε στο νου ένα δέντρο. Δείτε τα πράσινα φύλλα του. Τα μάτια σας είναι ακόμα ανοιχτά, αλλά η προσοχή σας επικεντρώνεται στην εικόνα του δέντρου μέσα στο νου σας. Δεν απαιτείται προσπάθεια. Είναι απλώς μετάθεση της προσοχής σε διαφορετικό σημείο. Η ίδια αρχή ισχύει και στην περίπτωση του συντονισμού με το Φως. Εμείς απλώς μεταθέτουμε την προσοχή μας Εσωτερικά.

Το σημείο που περιγράφουν όλοι οι μύστες οι οποίοι έχουν διασχίσει το υπερπέραν είναι γνωστό ως Τρίτος ή Μοναδικός οφθαλμός και εντοπίζεται ανάμεσα και πίσω από τα δυο φρύδια. Αυτό είναι το σημείο συντονισμού με το κανάλι που οδηγεί στους Εσωτερικούς κόσμους. Όταν, κλείνοντας τα μάτια μας, συγκεντρωθούμε Εσωτερικά, θα μπορέσουμε να δούμε και να ακούσουμε το Φως και τον Ήχο του υπερπέραν. Μέσω της καθοδήγησης και της βοήθειας ενός Ειδήμονα που κατέχει αυτή την τεχνική, θα δούμε ένα πανόραμα από Φώτα και θα ακούσουμε την Ουράνια Μουσική. Η ψυχή μας γοητεύεται τόσο πολύ απ' αυτή την πνευματική ακτινοβολία, που αρχίζει να υπερ-

βαίνει τη συνειδητότητα του φυσικού κόσμου και να εισέρχεται στις πνευματικές περιοχές. Η ομορφιά αυτού του Εσωτερικού καναλιού είναι ότι, όχι μόνο βλέπουμε και ακούμε, αλλά έχουμε και βιωματική εμπειρία από αυτά τα βασίλεια. Διαπιστώνουμε ότι υπάρχει μια ποικιλία από Περιοχές, κάθε μια με διαφορετική πυκνότητα. Το φυσικό βασίλειο είναι φτιαγμένο κυρίως από ύλη. Μετά είναι η Αστική περιοχή, που περικλείεται από ύλη, αλλά περιέχει περισσότερο πνεύμα από ό,τι ο φυσικός κόσμος. Στη συνέχεια είναι η Αιτιατή περιοχή που είναι φτιαγμένη από ίσα μέρη πνεύματος και ύλης και πέρα απ' αυτή βρίσκεται η Υπεραιτιατή περιοχή, που περιέχει περισσότερο πνεύμα και μόνο μια μικρή ποσότητα ύλης και απατηλότητας. Τέλος υπάρχει ένα αμιγώς πνευματικό βασίλειο, γνωστό ως Σατς Καντ ή Βασίλειο της Αλήθειας ή Βασίλειο των Ουρανών κατά την Χριστιανική παράδοση. Καθώς προοδευτικά πηγαίνουμε από τη μια περιοχή στην επόμενη, ανακαλύπτουμε σταδιακά περισσότερο Φως, περισσότερη αγάπη, περισσότερη μακαριότητα, περισσότερη συνειδητότητα. Η ψυχή μας νιώθει εκστασιασμένη και ευτυχισμένη καθώς πετάει ψηλά μέσα σε αυτές της Περιοχές. Συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε το σώμα, αλλά ότι υπάρχουμε ως ψυχές. Συνειδητοποιούμε ότι είμαστε αθάνατοι και τότε δεν φοβόμαστε πια το θάνατο του φυσικού μας σώματος.

Φτάνουμε σ' ένα σημείο της ανθρώπινης ιστορίας που έχουν απομείνει λίγα μόνο μυστήρια που να αφορούν το φυσικό κόσμο. Έχουμε εξερευνήσει τα πιο μικρά κομμάτια της ύλης και έχουμε επεκτείνει την όρασή μας στα πιο απομακρυσμένα σημεία του εξωτερικού διαστήματος. Με την εξέλιξη των μέσων μεταφοράς, μπορούμε να κάνουμε το γύρο της γης μέσα σε ώρες, ενώ μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε πληροφορίες ακόμη και στα πιο απομακρυσμένα μέρη του κόσμου. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ταξιδέψει σε κάθε ήπειρο. Όμως ακόμα και χωρίς να ταξιδέψουμε, μπορούμε να δούμε και να γνωρίσουμε κάθε περιοχή του κόσμου με τη βοήθεια των δορυφόρων, της τηλεόρασης, του κινηματογράφου και των βιβλίων. Έχοντας μείνει λίγες μόνον περιοχές του κόσμου ανεξερεύνητες, οι άνθρωποι στρέφονται στην ανακάλυψη νέων βασιλείων ύπαρξης.

Η διαδικασία της συγκέντρωσης της προσοχής στο κανάλι που οδηγεί στο Εσωτερικό Φως, είναι γνωστή ως διαλογισμός. Είναι μια απλή διαδικασία, κατά την οποία καθόμαστε σε μια αναπαυτική στάση, κλείνουμε τα μάτια μας και συγκεντρωνόμαστε στον Τρίτο ή

Απλό Οφθαλμό. Για να εμποδίσουμε το νου μας από την τάση του να μας έλκει την προσοχή στα γήινα ενδιαφέροντα, ο πνευματικός Καθοδηγητής μάς δίνει να επαναλαμβάνουμε νοερά Πέντε Φορτισμένα Ονόματα του Θεού. Καθώς επαναλαμβάνουμε τα ονόματα του Θεού, ο νους μας στρέφεται προς τον Θεό και τότε βλέπουμε να εμφανίζεται ένα Εσωτερικό Φως. Με μεγαλύτερη συγκέντρωση, βλέπουμε κι άλλες εκδηλώσεις, όπως τον Εσωτερικό ουρανό, άστρα, φεγγάρι και ήλιο. Τελικά υπερβαίνουμε τη συνειδητότητα του φυσικού σώματος και με τη βοήθεια του πνευματικού μας Διδασκάλου μπαίνουμε στο Αστρικό επίπεδο.

Όταν βρισκόμαστε στο υπερπέραν, η μακαριότητα είναι τόσο ασύλληπτη που, μιας και τη βιώσουμε, θα αναρωτιόμαστε πώς ήταν ποτέ δυνατόν να ζούμε χωρίς αυτήν. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι που μπορούν να ταξιδέψουν στο υπερπέραν, νιώθουν τόσο μεθυσμένοι και πλήρεις, που επιθυμούν να μοιραστούν την εμπειρία τους και με άλλους. Αυτός είναι ο λόγος που οι πνευματικοί Διδάσκαλοι έκαναν προσιτή για την ανθρωπότητα αυτή την τεχνική (*του διαλογισμού*). Όταν ανακαλύπτουμε κάτι που μας κάνει ευτυχισμένους ή όταν γευόμαστε κάτι όμορφο ή όταν μας έρθει μια ξαφνική ιδέα, είναι στη φύση μας να μη θέλουμε να το κρατήσουμε μόνο για τον εαυτό μας. Θέλουμε να το μοιραστούμε μ' όλο τον κόσμο, για να συμμετέχουν κι άλλοι στην ίδια χαρά.

Κάθε στιγμή της ζωής μας καλούμαστε να κάνουμε επιλογές. Η βασική μας επιλογή είναι να είμαστε συντονισμένοι είτε με τον κόσμο είτε με το Θείο Φως. Όταν συντονιζόμαστε με τον κόσμο, περιορίζουμε τις κολοσσιαίες μας δυνατότητες. Όταν συντονιζόμαστε με το Φως, αποκτάμε τη γνώση τόσο αυτού όσο και του πνευματικού κόσμου τού υπερπέραν. Εκτός όμως από τη γνώση, διεισδύουμε και σε μια αστείρευτη δεξαμενή μακαριότητας και ευτυχίας, που παραμένουν μαζί μας όχι μόνο κατά τη διάρκεια του διαλογισμού αλλά και αργότερα. Μόλις μάθουμε την τεχνική του διαλογισμού και μάθουμε να συντονιζόμαστε με το Φως, μπορούμε να διεισδύσουμε σ' αυτό το εσωτερικό ρεύμα όποια ώρα και στιγμή θέλουμε.

Όπως κυλούν οι μέρες της ζωής μας, μπορούμε να παραμένουμε συντονισμένοι με τον κόσμο ή να ανυψώνουμε τη ματιά μας στο Φως. Αυτό που διαφοροποιεί σημαντικά τη συμπεριφορά μας και τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα βάσανα και τις δοκιμασίες της ζωής, είναι το που εστιάζουμε την προσοχή μας. Το μυστικό για την

πνευματική πρόοδο είναι να διατηρούμε την προσοχή μας συντονισμένη με το Φως. Η αποτελεσματικότητα αυτής της τεχνικής μπορεί να αναλυθεί επιστημονικά και λογικά. Σε κάθε ρεύμα υπάρχουν δυο κατευθύνσεις. Μπορεί να ρέει από την πηγή του ή να επιστρέφει σ' αυτήν και τότε μιλάμε για αρνητική η θετική δύναμη. Οι μύστες και οι άγιοι λένε πως οτιδήποτε μας οδηγεί προς τον Θεό, τη Θεία Πηγή του Φωτός, είναι θετικό. Οτιδήποτε μας πηγαίνει προς την αντίθετη κατεύθυνση είναι αρνητικό. Μπορούμε να σταθμίσουμε όλες τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας με βάση αυτό το μέτρο: Κάθε σκέψη, λόγος ή πράξη που μας πηγαίνει προς την κατεύθυνση της Πηγής, είναι θετική, ενώ κάθε σκέψη, λόγος ή πράξη που μας οδηγεί μακριά από την Πηγή, είναι αρνητική. Για να καταφέρουμε να μείνουμε συντονισμένοι με το Εσωτερικό Φως του Θεού, χρειάζεται να κρατήσουμε την προσοχή μας στο θετικό, που είναι ο Θεός. Κάθε στιγμή μπορούμε να επιλέξουμε με την ελεύθερή μας βούληση, να σκεφτούμε, να μιλήσουμε ή να ενεργήσουμε μ' έναν τρόπο που να κρατάει την προσοχή μας στο Εσωτερικό Φως ή μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στον κόσμο.

Όταν εστιάζουμε την προσοχή μας στον κόσμο, έχουμε την πιθανότητα να παρασυρθούμε από μια στρατιά θέλγητρων και πειρασμών. Όταν η ψυχή μας μπαίνει σε ένα φυσικό σώμα, προσκολλάται στο νου και στις αισθήσεις. Ο νους είναι εραστής της απόλαυσης και ως εκ τούτου προσκολλάται στον κόσμο, μέσω των αισθήσεων και των αισθησιακών απολαύσεων. Ο νους θα μας οδηγήσει σε οποιαδήποτε ακρότητα προκειμένου να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Τότε εμείς γινόμαστε σκλάβοι αυτών που ονομάζονται "πέντε πάθη": το θυμό, τον πόθο, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό. Όταν δεν μπορούμε να αποκτήσουμε αυτό που επιθυμούμε, πέφτουμε θύματα του θυμού. Θα πούμε οτιδήποτε και θα κάνουμε τα πάντα για να εκπληρώσουμε τις επιθυμίες μας. Γινόμαστε επίσης έρμαια του πόθου, προκειμένου να αποκτήσουμε το αντικείμενο των επιθυμιών μας. Η απληστία εμφανίζεται στο προσκήνιο όταν δεν είμαστε ικανοποιημένοι με τα υπάρχοντά μας και διαρκώς θέλουμε περισσότερα. Νιώθουμε προσκολλημένοι όταν δεν θέλουμε να εγκαταλείψουμε αυτό που επιθυμούμε ή μας διακατέχει ο φόβος ότι θα χάσουμε αυτό που έχουμε. Ο εγωισμός είναι η αίσθηση ότι υπερέχουμε έναντι των άλλων. Νιώθουμε ότι είμαστε καλύτεροι και ότι κανείς δεν μπορεί να συγκριθεί μαζί μας. Αισθανόμαστε πιο έξυπνοι, πιο πλούσιοι και πιο

ισχυροί και περισσότερο πνευματικοί από τους άλλους.

Αν αναλύσουμε τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας κάθε μέρα που περνάει, θα ανακαλύψουμε ότι η ύπαρξή μας μαστίζεται απ' αυτά τα πέντε πάθη. Στην προσπάθεια να εκπληρώσουμε τις επιθυμίες μας, βρισκόμαστε σε διαρκή ένταση. Περνάμε διαδοχικά από στιγμές θυμού, πόθου, απληστίας, προσκόλλησης και εγωισμού και πάλι από την αρχή. Σε αυτή την κατάσταση, δύσκολα βρίσκουμε πλήρη ικανοποίηση και νοητική ηρεμία. Ο νους μας είναι διαρκώς ανήσυχος και αναστατωμένος. Βλέπουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους να είναι συνεχώς τεταμένες και να τους πληγώνουμε. Βρισκόμαστε σε διαρκή διαμάχη με τους πάντες γύρω μας. Σ' αυτό το αδυσώπητο κυνήγι της εκπλήρωσης των επιθυμιών μας, καταστρέφουμε τις σχέσεις μας ακόμα και με τα πιο οικεία μας πρόσωπα. Αυτή η λυπηρή κατάσταση είναι υπεύθυνη για όλες τις συγκρούσεις, τις διενέξεις και τους πολέμους στον κόσμο.

Η μόνη λύση προκειμένου να δούμε την ειρήνη να έρχεται στον κόσμο και να βρούμε ηρεμία εμείς οι ίδιοι είναι να βγούμε έξω από τον κύκλο των εγκόσμιων επιθυμιών. Όσο είμαστε συντονισμένοι με τον κόσμο, θα βρισκόμαστε συνεχώς σε μπελάδες εξαιτίας αυτών των πέντε παθών. Η επαφή με το Εσωτερικό Φως είναι η εκπλήρωση όλων των επιθυμιών. Μας δίνει πληρότητα στο επίπεδο της ψυχής, που μας απορροφά τόσο πολύ ώστε δεν χρειαζόμαστε καμιά άλλη κατώτερη απόλαυση. Μόλις απολαύσουμε την Εσωτερική μακαριότητα μέσα μας, όλες οι άλλες εγκόσμιες απολαύσεις χάνουν τη γεύση και την ουσία τους.

Από τη στιγμή που ξυπνάμε, μέχρι τη στιγμή που πέφτουμε για ύπνο το βράδυ, πρέπει αυτές οι επιλογές να βρίσκονται ζωντανές μπροστά μας. Να είμαστε συντονισμένοι με τον κόσμο ή με το Φως μέσα μας; Κινούμαστε προς την αρνητική κατεύθυνση του κόσμου και των πειρασμών του ή προς την κατεύθυνση του Θεού, της αγάπης και του Φωτός Του; Ο Θεός περιμένει να στραφούμε προς το μέρος Του. Μας περιμένει εδώ και εκατομμύρια χρόνια να γυρίσουμε στη Θεία Αγκαλιά Του. Εμείς είμαστε υποχρεωμένοι να συνεχίσουμε να περιφερόμαστε στον κύκλο της μετεμψύχωσης, από γέννηση σε επαναγέννηση, μέχρι να αποφασίσουμε να στραφούμε προς το μέρος Του και να επιστρέψουμε κοντά Του. Μας παρακολουθεί και μας περιμένει με λαχτάρα. Γνωρίζει ότι έχουμε ανθρώπινες αδυναμίες και ελαττώματα. Αλλά από τη στιγμή που στρέφουμε το πρόσωπό μας

προς το μέρος Του, ανταποκρίνεται άμεσα με ένα ξεχείλισμα Χάρης για να μας ανυψώσει μέχρι τη Θεία Ουσία Του. Λίγοι συνειδητοποιούμε ότι κάθε μας σκέψη, λόγος ή πράξη μας είναι μία επιλογή που κάνουμε για να στραφούμε προς τη μεριά Του είτε να φύγουμε μακριά Του.

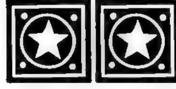
Πώς μπορούμε να κρατήσουμε την προσοχή μας σ' Αυτόν; Πρώτα απ' όλα μπορούμε να αφιερώνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε διαλογισμό. Αυτές οι ώρες που αφιερώνουμε στον διαλογισμό είναι ώρες που κρατάμε την προσοχή μας εστιασμένη σ' Αυτόν. Όταν δεν διαλογιζόμαστε θα πρέπει να θυμόμαστε τον Κύριο. Θα πρέπει να λαχταράμε να τον συναντήσουμε κάθε στιγμή της ζωής μας. Καθώς ζούμε μέσα στον κόσμο και εκτελούμε τα εγκόσμια καθήκοντά μας, θα πρέπει να κρατάμε την προσοχή μας εστιασμένη σ' Αυτόν. Αν το κάνουμε, τότε όλα τα λόγια και οι πράξεις μας θα διέπονται από εκείνες τις ιδιότητες που Αυτός ακτινοβολεί. Αν στρέψουμε το πρόσωπό μας προς το Φως Του, θα ποτιστούμε με αγάπη και φιλευσπλαχνία. Οι ιδιότητές Του θα πλημμυρίσουν την ύπαρξή μας και θα ενεργούμε σαν πραγματικά δικά Του παιδιά. Θα είμαστε οι αληθινοί εκπρόσωποι του Κυρίου. Θα είμαστε γεμάτοι αγάπη, ταπεινότητα, αλτρουισμό και φιλευσπλαχνία.

Κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα, είτε αυτό αφορά κάποιο πρόσωπο είτε κάποιο ζήτημα, θα ενεργούμε σύμφωνα με τις ευγενέστερες των αρετών. Μπορούμε να επιλέξουμε να είμαστε θυμωμένοι ή να επιλέξουμε να ακτινοβολούμε αγάπη. Μπορούμε να επιλέξουμε να γυρίσουμε την πλάτη μας στις απεγνωσμένες εκκλήσεις για βοήθεια ή μπορούμε να προσφερόμαστε να εξυπηρετούμε ανιδιοτελώς. Μπορούμε να είμαστε αγενείς ή μπορούμε να είμαστε ευγενικοί. Η επιλογή βρίσκεται στα χέρια μας. Αν επιλέξουμε να ενεργούμε με μίσος και θυμό, επιλέγουμε το κανάλι του κόσμου. Αν επιλέξουμε να ενεργούμε με αγάπη και καλοσύνη, επιλέγουμε το κανάλι του Θείου Φωτός.

Αν ενεργούμε σύμφωνα με τις γεμάτες αγάπη αρετές του Θεού, Αυτός θα είναι τόσο ευχαριστημένος μαζί μας, που δεν θα χρειαστεί να καταβάλουμε καμιά ιδιαίτερη προσπάθεια να Τον φτάσουμε. Θα έρθει ο Ίδιος εδώ κάτω, να μας ανυψώσει στο επίπεδο Του. Γι' αυτό το λόγο ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ είπε: «*Είναι δύσκολο να γίνουμε άνθρωποι, με την αληθινή σημασία της λέξης. Αλλά μιας και γίνουμε, δεν είναι δύσκολο να βρούμε τον Θεό.*» Ο Θεός αναζητά αληθινούς

ανθρώπους. Ο Θεός αναζητά κάποιον που να Τον αγαπάει. Ο τρόπος που αποδεικνύουμε ότι Τον αγαπάμε, είναι το να αγαπάμε τους συνανθρώπους μας. Αυτός είναι ο απλός νόμος της αγάπης και του Φωτός.

Ας συντονιστούμε λοιπόν από σήμερα με το Φως κι ας συντονιστούμε με τον Θεό. Ας εισπράξουμε την αγάπη και το Φως που ο Ίδιος εκπέμπει σ' εμάς. Ας επιτρέψουμε σ' αυτό το Φως και την αγάπη να διαποτίσει την ύπαρξή μας και να αντανακλάται στις πράξεις μας. Αν το κάνουμε, θα δούμε τη ζωή μας να πλημμυρίζει από ηρεμία, αγάπη και αρμονία, και το Βασίλειο της Αγάπης θα έρθει στη γη.



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ. ΜΙΑ ΕΠΑΛΗΘΕΥΣΙΜΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Το κείμενο που ακολουθεί είναι μια συνέντευξη που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ κατά τη διάρκεια του Κοινοβουλίου των Θρησκειών του Κόσμου, που έγινε τον Αύγουστο του 1993 στο Σικάγο. Η συνέντευξη αυτή δημοσιεύεται στο περιοδικό Sat Sandesh τον Ιανουάριο του 1995 με τίτλο "Spirituality: A Verifiable Experience".

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αγαπητέ Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ καλωσορίσατε. Διδάσκετε μια μέθοδο διαλογισμού και ονομάζετε τον οργανισμό σας Επιστήμη της Πνευματικότητας. Ποια είναι η σχέση μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Ζούμε σε μια εποχή όπου κυριαρχεί η επιστήμη. Σήμερα οι άνθρωποι δεν πιστεύουν τυφλά σε ό,τι τους λένε. Στις μέρες μας, για να πιστέψουμε κάτι, είναι αναγκαίο να μας το αποδείξουν. Ονομάζουμε τον οργανισμό μας Επιστήμη της Πνευματικότητας, γιατί νιώθουμε ότι η πνευματικότητα έχει και μια επιστημονική διάσταση. Δεν είμαστε διατεθειμένοι να πιστέψουμε κάτι αν προηγουμένως δεν το βιώσουμε εμείς οι ίδιοι κι αν δεν το επαληθεύσουμε.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Δηλαδή, όπως η μεθοδολογία της επιστήμης είναι ο πειραματισμός, έτσι και η μεθοδολογία της πνευματικότητας βασίζεται στο πείραμα;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Η μέθοδος της πνευματικότητας ή η μέθοδος με την οποία μπορούμε πραγματικά να γνωρίσουμε τον εαυτό μας είναι ένα πείραμα. Είναι ένα πείραμα υπέρβασης της σωματικής μας συνειδητότητας. Είναι ένα πείραμα που μπορεί να επαναληφθεί και

να μας δώσει απτά και αναμενόμενα αποτελέσματα, όταν πραγματοποιηθεί με συνέπεια και ακρίβεια. Αυτό άλλωστε κάνει και η επιστήμη. Κάνουμε το πείραμα και περιμένουμε να δούμε τα προβλεπόμενα αποτελέσματα. Αντίστοιχα, και η πνευματικότητα επαληθεύεται μέσω μιας πειραματικής μεθόδου.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Επαληθεύεται;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Επαληθεύεται. Χρησιμοποιούμε το ανθρώπινο σώμα σαν εργαστήριο. Όπως ξέρετε, όταν μαθαίνουμε φυσική ή χημεία, κάνουμε εργαστηριακά πειράματα. Για παράδειγμα βάζουμε κάποιο οξύ και ένα αντιδραστήριο μέσα σε ένα δοκιμαστικό σωλήνα και μετά από λίγο παρατηρούμε να βγαίνουν καπνοί διαφόρων χρωμάτων. Ξέρουμε από πριν τι χρώματα και τι καπνούς θα πρέπει να περιμένουμε να δούμε, βασισμένοι σε αυτό που μας έχει ήδη πει ο καθηγητής μας. Όταν λοιπόν διαλογιζόμαστε, είμαστε σε θέση να μπούμε μέσα μας. Μπορούμε να δούμε θεία Φώτα και να ακούσουμε μελωδική Μουσική. Για μας, λοιπόν, το ανθρώπινο σώμα είναι ένα εργαστήρι όπου κάνουμε πειράματα για να ανακαλύψουμε τον αληθινό μας εαυτό, να ανακαλύψουμε την ψυχή μας και να μάθουμε ποιοι πραγματικά είμαστε.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αν μπορούμε να ζούμε καλά, τι ανάγκη έχουμε τη θρησκεία ή τον διαλογισμό;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Οι άνθρωποι, από την αρχή της Δημιουργίας, προσπαθούν πάντοτε να βελτιωθούν. Γι' αυτό άλλωστε σημειώνουν πρόοδο. Γι' αυτό έχουμε την επιστήμη, επειδή προσπαθούμε να ανακαλύψουμε και να καταλάβουμε τους νόμους της φύσης. Επιπλέον, προσπαθούμε να καταλάβουμε από τι είμαστε φτιαγμένοι. Αυτή η έμφυτη περιέργεια των ανθρώπων τούς οδηγεί να αναζητήσουν και να μάθουν ποιοι πραγματικά είναι. Οι επιστήμονες, μέχρι πριν λίγα χρόνια, έλεγαν ότι η στοιχειώδης μονάδα της ύλης είναι το άτομο. Κατάφεραν όμως να διασπάσουν το άτομο σε πρωτόνια, νετρόνια και ηλεκτρόνια. Τώρα πια ισχυρίζονται πως κι αυτά τα σωματίδια περικλείουν μέσα τους άλλα μικρότερα, τα οποία κινούνται με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Παρατηρούμε λοιπόν στους ανθρώπους μια τάση και μια λαχτάρα να γνωρίσουν ποιοι είμαστε και αν είμαστε μόνο το σώμα ή υπάρχει και κάτι άλλο πέρα από αυτό;

ΕΡΩΤΗΣΗ: Μισό λεπτό. Θέλω να επιστρέψω σε κάτι που είπατε προηγουμένως. Ισχυρίζεστε ότι η πνευματικότητα δεν είναι κάτι που

πάει ενάντια στη λογική;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Η πνευματικότητα αναμφίβολα δεν αντίκειται στη λογική. Η πνευματικότητα είναι μια λογική διαδικασία, η οποία μπορεί να γίνει αντιληπτή, μπορεί να τεθεί σε δοκιμή και μπορεί να αποδειχτεί στον καθένα που θα κάνει το πείραμα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Γιατί χρησιμοποιείτε τον όρο πνευματικότητα και όχι θρησκεία;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Οι θρησκείες είναι ***πίστεις*** που διαδίδονται μετά την έλευση ενός αγίου ή μύστη σ' αυτό τον κόσμο. Οι άγιοι παρότρυναν όσους πήγαιναν κοντά τους να γνωρίσουν τον εαυτό τους και τον Θεό. Η πνευματικότητα όμως πηγαίνει πέρα από τη θρησκεία, υπό την έννοια ότι η πνευματικότητα είναι ένα ***μέσον*** με το οποίο μπορούμε πραγματικά να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τη σχέση μας με τον Θεό, με τον Ύψιστο. Υπάρχουν άνθρωποι που ενδεχομένως δεν είναι θρήσκοι κι όμως είναι πνευματικοί. ***Η πνευματικότητα λοιπόν αναφέρεται στις μυστικιστικές εμπειρίες*** στις οποίες βασίζονται όλες οι θρησκείες και οι Γραφές.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πρέπει να ασπαστώ τη θρησκεία σας;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Όχι δεν είστε υποχρεωμένος να ασπαστείτε τη θρησκεία μας.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Δηλαδή δεν προσπαθείτε να με κάνετε να αλλάξω πίστη;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Δεν πιστεύουμε στην αλλαγή της πίστης (*conversion*). Αντίθετα πιστεύουμε στην εσωστροφή (*inversion*).

ΕΡΩΤΗΣΗ: Τι εννοείτε με τη λέξη εσωστροφή;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Αυτό που επιδιώκουμε είναι να μπούμε μέσα μας, γιατί το θησαυροφυλάκιο της θείας φύσης μας είναι Εσωτερικά. Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να καταλάβουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Εξωτερικά είμαστε το φυσικό σώμα. Όταν όμως δούμε κάποιον να πεθαίνει, το σώμα του βρίσκεται ξαπλωμένο μπροστά μας και είναι το ίδιο ακριβώς όπως ήταν λίγο πριν πεθάνει αυτός ο άνθρωπος, με τα χέρια, τα πόδια, τα μάτια, τη μύτη, το στόμα. Δεν μπορεί όμως ούτε να δει ούτε να ακούσει ούτε να μιλήσει ούτε να σηκωθεί και να περπατήσει.

Αν λοιπόν είμαστε μόνο σώμα, τότε τι λείπει από το νεκρό κορμί που το εμποδίζει να κάνει το οτιδήποτε; Αυτό που λείπει πιστεύουμε

ότι είναι ο αληθινός μας εαυτός, ο οποίος είναι το πνεύμα ή η ψυχή που δίνει ζωή στο σώμα μας. Όταν λοιπόν εσωστρεφόμαστε, αποκτάμε τη γνώση του αληθινού μας εαυτού, της ψυχής.

Όποιος είναι μέλος της Επιστήμης της Πνευματικότητας δεν αλλάζει θρήσκευμα. Αν είναι Χριστιανός, προσπαθεί να γίνει αληθινός Χριστιανός. Αν είναι Ινδουιστής, προσπαθεί να γίνει αληθινός Ινδουιστής. Αν είναι Μουσουλμάνος, προσπαθεί να γίνει αληθινός Μουσουλμάνος. Αν είναι Ιουδαίος, προσπαθεί να γίνει αληθινός Ιουδαίος. Αν είναι Σιχ, προσπαθεί να γίνει αληθινός Σιχ. Αν είναι Βουδιστής, προσπαθεί να γίνει αληθινός Βουδιστής. Αν είναι Τζέιν, προσπαθεί να γίνει αληθινός Τζεϊνιστής κ.λπ.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αυτό όμως δεν οδηγεί σε μεγαλύτερες φιλονικίες και προστριβές μεταξύ των ανθρώπων;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Όχι, σίγουρα όχι. Όταν εξετάσουμε την όποια θρησκεία, βλέπουμε ότι υπάρχουν δύο όψεις. Υπάρχει η εξωτερική και η Εσωτερική της πλευρά. Τώρα, η εξωτερική πλευρά αφορά τα εξωτερικά τελετουργικά και τα ήθη κι έθιμα κάθε παράδοσης. Ο τρόπος λατρείας μπορεί να γίνεται με τον ένα τρόπο σε κάθε ναό ή εκκλησιά και με άλλο τρόπο σε άλλους ναούς και εκκλησιές των άλλων θρησκειών. Ακόμη και όταν ανήκουμε στην ίδια θρησκεία, οι άνθρωποι σε κάποιο μέρος του κόσμου μπορεί να λατρεύουν τον Θεό μ' έναν τρόπο και σε κάποιο άλλο μέρος με κάποιον άλλο. Αυτό οφείλεται στις πολιτιστικές διαφορές ή μπορεί να οφείλεται στον τόπο απ' όπου οι θρησκείες αυτές ξεκίνησαν και στον τόπο και τον τρόπο που διαδόθηκαν. Όταν όμως συζητάμε το να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας και αναφερόμαστε στη δικιά μας ύπαρξη, που είναι η ψυχή, η οποία είναι μέρος του ίδιου του Θεού, τότε αναφερόμαστε σε μυστικιστικές, πνευματικές εμπειρίες, δηλαδή την Εσωτερική πλευρά της θρησκείας.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αυτή δεν είναι εγωιστική εμπειρία;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Ω! Σίγουρα όχι. Ζούμε σε μία εποχή που πραγματικά επιθυμούμε να βοηθούμε τους άλλους και όχι μόνο τον εαυτό μας. Θέλουμε να επικρατεί γαλήνη και στον κοινωνικό μας περίγυρο. Η Εσωτερική πλευρά κάθε θρησκείας βασίζεται στις μυστικιστικές, πνευματικές εμπειρίες που βίωσαν μεγάλοι άγιοι και μύστες. Μπορούμε να προστρέξουμε ουσιαστικά σε όλες τις θρησκείες του κόσμου και τότε θα ανακαλύψουμε ότι περιγράφονται πάμπολλες μυ-

στικιστικές, πνευματικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, στο Ευαγγέλιο ο Απ. Παύλος αναφέρει: «*θνήσκω καθημερινώς.*» Εδώ δεν αναφέρεται στο φυσικό του θάνατο. Μιλάει για την υπέρβαση της σωματικής του συνειδητότητας και την εμπειρία της ψυχής, του Εσωτερικού εαυτού, μέσα από τον διαλογισμό.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Φτιάχνω με το μυαλό μου μια εικόνα που με θλίβει. Φαντάζομαι κάποιον να κάθεται σε διαλογισμό, αφιερώνοντας όλη του την ώρα σ' αυτόν, τη στιγμή που οι άνθρωποι γύρω του έχουν την ανάγκη του. Τι έχετε να πείτε για αυτό;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Αυτός είναι ο λόγος που το μονοπάτι του διαλογισμού που ακολουθούμε δεν είναι μονοπάτι αρνητικού μυστικισμού. Στην περίπτωση του αρνητικού μυστικισμού απαρνιόμαστε τον κόσμο.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Και αφήνουμε τον κόσμο πίσω μας;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Θα μπορούσατε να ρίξετε μαύρη πέτρα πίσω σας και να πάτε στις όχθες ενός ποταμού ή στην κορυφή ενός βουνού και να αποκοπείτε από τον υπόλοιπο κόσμο. Εμείς όμως δεν πιστεύουμε σ' αυτές τις πρακτικές. Πιστεύουμε σ' αυτό που ο μεγάλος μας πνευματικός Διδάσκαλος, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, όρισε ως «*Μονοπάτι Θετικού Μυστικισμού*». Το δικό μας είναι ένα μονοπάτι όπου εκπληρώνουμε όλες τις εγκόσμιες υποχρεώσεις μας. Παραμένουμε στον περίγυρο της κοινωνίας μας, της θρησκείας μας, στα σπίτια και στις γειτονιές μας. Επιπρόσθετα όμως, μέσα σε όλες τις καθημερινές μας δραστηριότητες, βρίσκουμε χρόνο και για τον Θεό. Χρειάζεται να έχουμε ιεραρχήσει τις προτεραιότητες μας. Νιώθουμε ότι είναι αναγκαίο να καταλάβουμε πραγματικά τον εαυτό μας και τον Θεό. Γι' αυτό το λόγο λοιπόν ξεκλέβουμε κάνα δύο ώρες από το καθημερινό μας χρόνο και τις αφιερώνουμε στον διαλογισμό, γιατί διαπιστώνουμε ότι τα οφέλη που εισπράττουμε είναι τόσο πολλά που η ζωή μας χαρακτηρίζεται πλέον από γαλήνη, ηρεμία, αρμονία, χαρά και μακαριότητα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Έχετε συγκεκριμένο τρόπο που διαλογιζόσαστε;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Η μέθοδος μας ονομάζεται «*Διαλογισμός στο Φως και στον Ήχο του Θεού*». Η τεχνική που χρησιμοποιούμε είναι απλή. Σ' αυτή τη μορφή διαλογισμού, η προσοχή εστιάζεται σε αυτό που ονομάζεται Έδρα της ψυχής ή Τρίτο Οφθαλμό και βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Βρίσκουμε ένα ήσυχο μέρος να

καθίσουμε και κλείνουμε απαλά τα μάτια μας, εξασφαλίζοντας ότι οι βολβοί των ματιών κοιτάνε ίσια μπροστά μας. Μετά, το ζητούμενο είναι να αποσύρουμε τα αισθητήρια ρεύματα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Να αποσύρετε τα αισθητήρια ρεύματα;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Ναι. Όταν επικοινωνούμε με τον κόσμο αυτό γίνεται μέσω των αισθήσεών μας: την αίσθηση της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Όση ώρα η προσοχή μας, η οποία είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής, στρέφεται εξωτερικά προς τον κόσμο, αυτό γίνεται μέσω μιας ή περισσοτέρων αισθήσεων. Για μας λοιπόν, για να Εσωστραφούμε πραγματικά και να μπούμε μέσα μας, είναι απαραίτητο να αποσύρουμε τα αισθητήρια ρεύματά μας. Καθώς αποσύρουμε αυτά τα ρεύματα, είμαστε σε θέση να τα συγκεντρώσουμε στο ανώτερο τσάκρα ή Κέντρο στο σώμα που ονομάζεται Τρίτος ή Μοναδικός Οφθαλμός. Όταν λοιπόν τα αισθητήρια ρεύματα υψώνονται στον Τρίτο οφθαλμό, φτάνουμε σ' εκείνο το σημείο που οδηγεί σε άλλα βασίλεια. Αυτά είναι βασίλεια που από τη φύση τους είναι πνευματικά.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Όλο αυτό δεν είναι ένα παιγνίδι με το μυαλό σας;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Σίγουρα όχι. Δεν είναι παιγνίδι γιατί είναι μια επαληθεύσιμη εμπειρία που κάποιος αποκτά! Στην πραγματικότητα, όταν κλείνουμε τα μάτια και διαλογιζόμαστε, ο νους προσπαθεί να μας αποτρέψει από την προσπάθεια να μπούμε μέσα μας. Ο νους μας ίσως να βομβαρδίζεται από πολλές σκέψεις, ακόμη και για πράγματα που ποτέ δεν είχαμε διανοηθεί. Ο νους μας, από μόνος του, δεν θέλει να αντιληφθούμε τον αληθινό μας εαυτό. Όταν λοιπόν είμαστε σε θέση να αποσύρουμε τα αισθητήρια ρεύματά μας και να τα συλλέξουμε στην Έδρα της Ψυχής, ερχόμαστε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Είναι το ίδιο Φως και ο Ήχος στα οποία δίνονται διαφορετικά ονόματα στις διάφορες γραφές. Στο Ευαγγέλιο ονομάζεται Λόγος, στις Γραφές των Σιχ ονομάζεται Νάαμ ή Σαμπντ, στις Βέδες ονομάζεται Τζιότι και Σρούτι, στις Ουπανισάδες ονομάζεται Ναντ, στις Μουσουλμανικές Γραφές ονομάζεται Κάλμα, οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν Μουσική των Σφαιρών κ.ο.κ. Όλες αυτές είναι αναφορές στο θείο Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, την εμπειρία του οποίου μπορούμε να βιώσουμε μέσα μας. Παρόμοιες αναφορές μπορούν να βρεθούν στις Γραφές κάθε θρησκείας. Αυτή η διαδικασία διαλογισμού επιτρέπει σε κάθε άνθρωπο που την ασκεί να επαληθεύσει

την εμπειρία του θείου Φωτός και Ήχου.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Στη Δύση ακούμε πολλά για τα οφέλη του διαλογισμού στην υγεία μας. Εσείς όμως μας λέτε ότι ο λόγος για τον οποίο θα πρέπει να διαλογιζόμαστε είναι κάτι περισσότερο από την εξασφάλιση απλώς καλής υγείας.

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Τα οφέλη του διαλογισμού είναι αμέτρητα με κυριότερο ότι μας οδηγεί στην πνευματικότητα. Πέρα απ' αυτό όμως εξασφαλίζουμε και πολλά άλλα οφέλη. Πρώτα απ' όλα, όταν διαλογιζόμαστε νιώθουμε πιο χαλαροί. Οι εντάσεις και τα άγχη της ζωής εξανεμίζονται. Δεύτερο, ο διαλογισμός είναι ένα άλλο όνομα για την αυτοσυγκέντρωση. Όταν λοιπόν διαλογιζόμαστε η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσής μας αυξάνεται. Μπορούμε να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα και ως εκ τούτου να διακριθούμε ευκολότερα στο στίβο της ζωής. Ο διαλογισμός προσφέρει επίσης πολλά οφέλη στις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Όταν νιώθουμε αγχωμένοι, αν καθίσουμε μερικά λεπτά σε διαλογισμό, αυτό θα μας βοηθήσει να τα βγάλουμε πέρα με όποιες συνθήκες επικρατούν στον περίγυρό μας.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην προσευχή και στον διαλογισμό;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Ο διαλογισμός είναι η ανώτερη μορφή προσευχής. Γενικά, όταν προσευχόμαστε, προσευχόμαστε στον Θεό για κάτι.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αυτό το φαντάζομαι σαν κάποιο αίτημά μας ή κάτι παρόμοιο.

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Ναι, είναι σαν ένα αίτημά μας προς τον Θεό, συχνά για να μας δώσει κάτι. *Προσευχή είναι όταν μιλάμε στον Θεό*. Από την άλλη, όταν διαλογιζόμαστε ζητάμε από τον Θεό να μας φωτίσει. Αυτός είναι λοιπόν ο ανώτερος θησαυρός που μπορούμε να βρούμε. Όλα τα πράγματα για τα οποία προσευχόμαστε, όπως για παράδειγμα ένα νέο σπίτι, ένα καινούριο αυτοκίνητο, η προαγωγή στη δουλειά μας κ.τ.λ., όλα αυτά είναι πράγματα που ανήκουν στον κόσμο και ως εκ τούτου είναι προσωρινά. Όλα αυτά θα τα παρατήσουμε πίσω μας, όταν πεθάνουμε. Αν όμως φωτιστούμε, αν μπορέσουμε να μάθουμε ποιοι είμαστε, τότε το όφελος που θα αποκομίσουμε θα παραμείνει μαζί μας για πάντα. Ο διαλογισμός είναι λοιπόν η ανώτερη μορφή προσευχής. *Διαλογισμός είναι όταν ακούμε τον Θεό*.

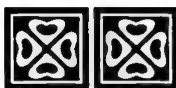
ΕΡΩΤΗΣΗ: Χρησιμοποιείτε τον όρο Θεός. Τι εννοείτε όταν λέτε Θεός;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Με τη λέξη Θεός εννοώ τη Δημιουργική Δύναμη, τον Ένα που δημιούργησε ολόκληρο το σύμπαν, τον Ένα που δημιούργησε ολόκληρη την πλάση. Μπορούμε να τον ονομάσουμε όπως θέλουμε. Μπορούμε να τον πούμε Αλλάχ, Θεό, Βαχ-ι-Γκούρου ή όπως αλλιώς επιθυμούμε.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Μπορούν να Τον βρουν όλοι οι άνθρωποι;

ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ: Όλοι οι άνθρωποι έχουν τις ίδιες δυνατότητες να βρουν τον Θεό, γιατί ο Θεός βρίσκεται μέσα στον καθένα μας. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να μπούμε μέσα μας και καθώς μπαίνουμε μέσα μας και ερχόμαστε σε επαφή με το θείο Φως και τον Ήχο, τότε εμείς οι ίδιοι μεταμορφωνόμαστε. Όταν αλλάξουμε εμείς ως άτομα, αλλάζουμε την οικογένειά μας. Η αλλαγή στην οικογένειά μας, αλλάζει τη γειτονιά μας. Η αλλαγή στη γειτονιά, αλλάζει την πόλη μας. Η αλλαγή στην πόλη, αλλάζει τη χώρα μας και οι μεταμορφωμένες πόλεις θα μεταμορφώσουν τον κόσμο.

Πιστεύουμε λοιπόν ότι μόλις εμείς οι ίδιοι βρούμε γαλήνη και ηρεμία, αυτό αναμφίβολα θα ακτινοβολεί και θα μεταμορφώσει όχι μόνο το άμεσο περιβάλλον μας, αλλά θα επηρεάσει και τη γη στο σύνολό της.



Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΚΟΥΠΑΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Prayer of the Empty Cup", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ τον Οκτώβριο του 1991.

Όταν βλέπουμε τους ανθρώπους να προσεύχονται, βλέπουμε τις παλάμες τους να είναι ενωμένες και στραμμένες προς τα πάνω. Ακόμα, στην Ανατολή, αν προσέξουμε αυτούς που δέχονται κάτι από έναν Άγιο, θα δούμε ότι τείνουν τα χέρια τους ενωμένα με τις παλάμες ανοιχτές, σαν να σχηματίζουν μια κούπα. Κατ' αναλογία θα ήθελα να σας πω ότι και εμείς όταν πηγαίνουμε σε έναν Άγιο ή ένα Διδάσκαλο θα πρέπει να είμαστε σαν μια άδεια κούπα.

Στη ζωή μου, κάθε φορά που συλλογίζομαι την αληθινή σημασία της προσευχής, σχηματίζω με το μυαλό μου την εικόνα της άδειας κούπας. Αυτή συμβολίζει την ανώτατη μορφή προσευχής. Η άδεια κούπα είναι η παραστατική απεικόνιση της στάσης που θα πρέπει να υιοθετούμε όταν πηγαίνουμε σε έναν Άγιο για να ζητήσουμε τους θησαυρούς της πνευματικότητας.

Ακόμα και στο εγκόσμιο επίπεδο, όταν απευθυνόμαστε σ' έναν καθηγητή, οποιασδήποτε ειδικότητας, θεωρούμε δεδομένο ότι αυτός έχει κάτι να προσφέρει στο μαθητή. Μπορεί να μας προσφέρει θεωρητική γνώση, μπορεί να μας προετοιμάζει για τη μελλοντική μας σταδιοδρομία, μπορεί να μας μαθαίνει πώς να βελτιωθούμε σε ένα άθλημα ή μπορεί να καλλιεργεί μια καλλιτεχνική μας κλίση. Κάθε μαθητής που πηγαίνει σε ένα καθηγητή και αδημονεί και είναι έτοιμος να μάθει, σίγουρα θα ωφεληθεί. Όμως ο εγωπαθής μαθητής, που πιστεύει ότι ξέρει περισσότερα από τον δάσκαλο, δεν θα κερδίσει πολλά πράγματα. Όταν κρατάμε αυτή τη στάση, δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να επωφεληθεί απ' αυτό που ο δάσκαλος έχει να δώ-

σει. Τότε, παραμένουμε στάσιμοι στο σημείο που έχουμε εξελιχθεί από μόνοι μας.

Ο διακεκριμένος επιστήμονας Ισαάκ Νεύτων μίλησε κάποτε για την απεραντοσύνη της γνώσης. Παρατήρησε ότι απλώς μάζευε βότσαλα από το ακρογιάλι του χρόνου. Αν μια τέτοια μεγαλοφυΐα, όπως ο Νεύτωνας, αισθανόταν μαθητής που είχε ακόμα πολλά να μάθει, πώς μπορεί κάποιος με χαμηλότερο διανοητικό ανάστημα να αισθάνεται τέτοια έπαρση γι' αυτά που έχει μάθει; Αν επιθυμούμε να διευρύνουμε τις γνώσεις μας, να καλλιεργήσουμε τα ταλέντα μας και να βελτιώσουμε την τεχνική μας, σε οποιονδήποτε τομέα, πρέπει να είμαστε ανοιχτοί σε ό,τι έχει να μας δώσει κάθε δάσκαλος.

Αυτή η αρχή ισχύει το ίδιο και στις επιστήμες του πνεύματος. Όταν πηγαίνουμε σ' ένα πνευματικό Ειδήμονα για να μάθουμε πώς να φτάσουμε στην πραγμάτωση του εαυτού μας και του Θεού, πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να διδαχτούμε. Πρέπει να πλησιάσουμε τον πνευματικό Διδάσκαλο σαν άδειες κούπες που είναι έτοιμες να δεχτούν απ' αυτόν το νέκταρ της θείας σοφίας. Μια κούπα που είναι αναποδογυρισμένη είναι αδύνατον να γεμίσει με το νερό που ρίχνουμε σ' αυτή από μια κανάτα. Μια κούπα που είναι ήδη γεμάτη με το δικό της νερό, δεν έχει χώρο για το καινούργιο νερό που ρίχνουμε μέσα της. Μόνο η άδεια κούπα που στέκεται όρθια μπορεί να λάβει το Ύδωρ της Ζωής, που ο πνευματικός Διδάσκαλος κερνάει με αφθονία.

Αυτό που έχει να μας δώσει ο Διδάσκαλος είναι κάτι μοναδικό. Κανείς άλλος στον κόσμο δεν μπορεί να μας το προσφέρει. Απ' όλους τους άλλους δασκάλους λαμβάνουμε εξωτερική γνώση ή αλλιώς γνώση που αφορά τον εξωτερικό κόσμο. Από έναν άγιο κερδίζουμε εσωτερική γνώση ή αλλιώς τη γνώση του Εσωτερικού κόσμου. Λίγοι έχουν πρόσβαση στην Εσωτερική σοφία. Κι όμως υπάρχουν άνθρωποι που πλησιάζουν έναν άγιο με έπαρση για τις διανοητικές τους γνώσεις. Φουσκώνουν τόσο πολύ από εγωισμό, που πιστεύουν ότι ξέρουν περισσότερα από τον Διδάσκαλο. Μπορεί οι εγωπαθείς αυτοί άνθρωποι να έχουν πλήρη γνώση όλων των Γραφών του κόσμου. Μπορεί να είναι ειδικοί στον τομέα της συγκριτικής μελέτης των θρησκειών. Μπορεί να είναι ικανοί να απαγγείλουν ολόκληρες τις Βέδες και τις Ουπανισάδες χωρίς να κάνουν ούτε ένα λάθος. Όταν κάποιοι απ' αυτούς πηγαίνουν σε κάποιον άγιο, αδημονούν τόσο πολύ να επιδείξουν τις γνώσεις τους αλλά δεν είναι έτοιμοι να ακούσουν την ομιλία του. Ενώ ο άγιος μιλάει, ο νους τους είναι σε τέτοιο

βαθμό απασχολημένος να αξιολογεί και να κρίνει τα λόγια του αγίου, που χάνουν την ουσία του Σάτσανγκ. Μπορεί να συγκρίνουν τα λόγια του με το ένα ή το άλλο ιερό βιβλίο ή μπορεί να επικεντρώνουν την προσοχή τους στην επιλογή των λέξεων που κάνει ή ακόμα και στον τρόπο που ντύνεται. Ενώ συνεχίζουν να κάνουν αυτές τις σκέψεις, δεν συγκεντρώνονται ολοκληρωτικά σ' αυτό που λέει και δεν επωφελούνται από τα διαμάντια της σοφίας του.

Όμως, δεν είναι μόνο τα λόγια του Ειδήμονα που μας ξεφεύγουν όταν πηγαίνουμε να τον συναντήσουμε γεμάτοι έπαρση γι' αυτά που ήδη ξέρουμε. Λέγεται ότι: «***Το ένα τρίτο των διδαγμάτων ενός Διδασκάλου παρέχονται από τον προφορικό λόγο και τα δύο τρίτα μέσω της πνευματικής ακτινοβολίας***». Όταν ένας άγιος δίνει Σάτσανγκ, δεν επικοινωνεί μόνο μέσα από τις λέξεις. Αναπτύσσεται επίσης και μια επικοινωνία ψυχής με ψυχή. Η υπερβατική Δύναμη του Θεού αναβλύζει μέσα από τον Διδάσκαλο και αγκαλιάζει την ψυχή του μαθητή για να την τραβήξει ξανά πίσω στο Σατς Καντ. Όταν ο νους είναι ακίνητος, τίποτα δεν επεμβαίνει στην απευθείας σύνδεση μεταξύ της ψυχής και της Δύναμης του Θεού που ακτινοβολεί μέσα από τα μάτια του Διδασκάλου. Αυτοί που πηγαίνουν σαν άδειες κούπες δέχονται από τον Οινοχόο ολόκληρη την ευλογία της αγιοσύνης του. Η ψυχή τους ανυψώνεται και αρχίζει να αποσύρεται από το φυσικό τους σώμα. Μερικοί άνθρωποι φτάνουν στο σημείο να αποσύρονται πλήρως από το σώμα τους ακόμα και κατά τη διάρκεια του Σάτσανγκ. Άλλοι διαπιστώνουν πως, όταν κάθονται σε διαλογισμό μετά από το Σάτσανγκ, απολαμβάνουν καλύτερες Εσωτερικές εμπειρίες. Όσο πιο άδειοι καθόμαστε σε ένα Σάτσανγκ, τόσο πιο μεγάλα οφέλη αποκομίζουμε από τη συντροφιά ενός Όντος που έχει πραγματοποιήσει τον Θεό.

Η εικόνα της άδειας κούπας περιγράφει επίσης και τη στάση που θα πρέπει να υιοθετούμε όταν καθόμαστε σε διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι μια εμπειρία κατά την οποία το θείο κρασί του Νάαμ ρέει πάνω μας σαν καταρράκτης από τις κανάτες του Κυρίου. Αν καθόμαστε σε διαλογισμό σαν άδειες κούπες, θα διαπιστώσουμε ότι η πνευματική μας πρόοδος είναι γρηγορότερη. Μερικές φορές καθόμαστε σε διαλογισμό και αρχίζουμε να σκεφτόμαστε ότι πρέπει να δούμε ένα συγκεκριμένο χρωματισμό φωτός ή τα άστρα ή την Ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου. Ο νους μας είναι τόσο πολύ αποφασισμένος να δει αυτό που θέλουμε, που καταλήγει να εμποδίζει την αυτοσυ-

γκέντρωσή μας. Ο διαλογισμός απαιτεί να μην μας αποσπά καμιά σκέψη από αυτές που γεννάει ο νους. Απόσπαση της προσοχής θεωρείται ακόμα κι όταν καθόμαστε προκατειλημμένοι για το τι πρέπει να δούμε. Αν ο νους μας σκέφτεται διαρκώς αυτό που θέλει να λάβει στον διαλογισμό, φράζει το δρόμο στην είσοδο της Θείας Χάρης. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συνήθιζε να περιγράφει αυτή την κατάσταση με το παράδειγμα ενός φίλου που χτυπάει την πόρτα μας και δεν μπορεί να μπει, γιατί εμείς οι ίδιοι τού φράζουμε την είσοδο. Η ίδια η σκέψη αυτού που προσδοκάμε να δούμε στον διαλογισμό μάς εμποδίζει, γιατί κρατάει το νου μας δραστήριο κι έτσι δεν είμαστε σε θέση να εστιάσουμε την προσοχή μας στο Εσωτερικό Φως.

Ο διαλογισμός πρέπει να είναι «*μια προσπάθεια χωρίς προσπάθεια*». Πρέπει απλώς να κοιτάμε επίμονα οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας χωρίς να μας απασχολεί τι θα εμφανιστεί ή τι θα πρέπει να εμφανιστεί. Όσο πιο γρήγορα καταφέρουμε να υιοθετήσουμε αυτή τη στάση, τόσο πιο γρήγορα θα προοδεύσουμε Εσωτερικά. Ο Διδάσκαλος είναι εκείνος που αποφασίζει τι θα μας δώσει Εσωτερικά. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε εμείς είναι να καθόμαστε στην πόρτα και να περιμένουμε. Θα διαπιστώσουμε ότι ο Διδάσκαλος θα μας γεμίσει με τόση Χάρη και τόσες ευλογίες που δεν θα τις έχουμε καν ονειρευτεί. Αν καθόμαστε ταπεινά και κρατάμε διαρκώς τα χέρια μας ανοιχτά για να λάβουμε οτιδήποτε θέλει να μας δώσει, θα ανοίξει τις κανάτες του Νάαμ, την μια μετά την άλλη και θα μας λούσει με τα γλυκά νερά του. Το θείο κρασί του Ιερού Λόγου θα κυλάει πάνω μας και θα μας λούζει από την κορφή μέχρι τα νύχια, αλλά θα απλώνεται και ολόγυρά μας και θα χορτάσουμε μέχρι κορεσμού από μακαριότητα.

Το κρασί της πνευματική αγάπης θα μας αφήσει τόσο μεθυσμένους, που θα αναφωνήσουμε όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε αυτούς του στίχους:

> *Ποιος είναι αυτός ο Οινοχόος που προκαλεί την έκσταση, που ήρθε ανάμεσά μας εδώ σήμερα;*
> *Κερνάει την μια κούπα μετά την άλλη το Ελιξίριο του Λόγου, έτσι ώστε όλοι να πιουν και να χορτάσουν.*

Ο Οινοχόος περιφέρεται απ' άκρη σ' άκρη μέσα στο σύμπαν, έτοιμος να κεράσει το Ελιξίριο της Ζωής οποιαδήποτε κούπα βρει ανοιχτή και άδεια. Εκείνοι οι μαθητές που κάθονται σε διαλογισμό ανοιχτοί

και έτοιμοι να λάβουν το δώρο του, είναι σίγουρο ότι θα το λάβουν. Αυτοί που εγκλωβίζονται μέσα στις δικές τους σκέψεις, αποκλείουν από τον εαυτό τους την ευκαιρία να λάβουν τις ευεργετικές ευλογίες του, που προσφέρονται με αφθονία. Παρ' όλα αυτά ο Διδάσκαλος δεν τους αντιπαρέρχεται. Συνεχίζει να στέλνει τη Χάρη του, με την ελπίδα ότι ο κάθε μαθητής θα στρέψει την προσοχή του σ' Αυτόν για να μπορέσει να λάβει τα δώρα του. Ο Διδάσκαλος μάς κερνάει συνέχεια την αγάπη και τις πνευματικές ευλογίες του. Εμείς απλώς και μόνο πρέπει να έχουμε έτοιμη την κούπα μας και να την κρατάμε με σεβασμό άδεια μπροστά του. Όπως λέει και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε μια άλλη στροφή:

Για να καταφέρει όλο τον κόσμο να πιει από τη θεία Αγάπη,
Ω Ντάρσαν!
Ο Οινοχόος των Ουρανών ήρθε ανάμεσά μας εδώ στη γη.

Για τον αληθινό μαθητή, το να είναι σαν μια άδεια κούπα, έτοιμη να δεχθεί τη Θεία Χάρη, είναι τρόπος ζωής. Η σχέση Διδασκάλου και μαθητή είναι μια σχέση απόλυτης εμπιστοσύνης και πίστης. Όταν ένας μαθητής πηγαίνει πρώτη φορά σ' έναν Διδάσκαλο, βλέπει ότι είναι γεμάτος καλοσύνη, γλυκύτητα, ευγένεια και στοργή. Μέσω της συνεχούς επαφής, ο μαθητής βλέπει επίσης πως όλα όσα διδάσκει ο Διδάσκαλός του αποδεικνύονται από τις εμπειρίες που ο ίδιος αποκτά, ακολουθώντας το Πνευματικό Μονοπάτι. Με τον καιρό, ο μαθητής ανακαλύπτει ότι ο Διδάσκαλος είναι ο καλύτερός του φίλος. Ο Διδάσκαλος θέλει μόνον το καλό του μαθητή και τον φροντίζει σ' όλους τους τομείς της ζωής του. Ενώ οι άλλοι με τους οποίους συναναστρέφεται στη ζωή του μπορεί να του προκαλέσουν πόνο, ο Διδάσκαλος είναι αυτός που γιατρεύει όλους τους πόνους και τα βάσανά του. Ο μαθητής αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι ο Διδάσκαλος είναι ένας αληθινός του ευεργέτης και αναπτύσσει εμπιστοσύνη και πίστη σ' αυτόν. Όταν αυτή η πίστη και η εμπιστοσύνη εδραιωθεί, ο μαθητής εμπιστεύεται απόλυτα οτιδήποτε κάνει ή λέει ο Διδάσκαλος. Κατά συνέπεια, ο μαθητής αρχίζει να ακολουθεί όλο και πιο πολύ κατά γράμμα τις οδηγίες του. Γνωρίζει πως οποιαδήποτε κι αν είναι η συμβουλή του Διδάσκαλου, σίγουρα θα τον βοηθήσει. Αρχίζει λοιπόν τότε να ζει, σαν άδεια κούπα.

Λέγεται ότι μόλις λάβουμε τη μύηση από ένα Διδάσκαλο, αυτός εγκαθίσταται μέσα μας. Ο Διδάσκαλος αναλαμβάνει το κάρμα του

μαθητή και καθοδηγεί τη ζωή του. Οπότε, ο μαθητής που το αντιλαμβάνεται αρχίζει να δέχεται πως ό,τι κι αν συμβαίνει στη ζωή του βρίσκεται στα χέρια του Διδασκάλου. Στο μυστικισμό, αυτό ονομάζεται "*Κατάσταση αυτοπαράδοσης*". Αυτό δεν σημαίνει ότι χάνουμε τα λογικά μας και ακολουθούμε τυφλά. Σημαίνει ότι δεχόμαστε πως οτιδήποτε μάς συμβαίνει είναι για το καλό μας. Είναι μια κατάσταση όπου κάποιος πιστεύει στην ρύση: «*Γλυκό και ευπρόσδεκτο είναι το θέλημά Σου Κύριε*».

Όλοι οι μύστες έχουν μιλήσει γι' αυτό το στάδιο στη ζωή ενός μαθητή. Είναι ένα στάδιο όπου υψωνόμαστε πάνω από τον πόνο και τη χαρά. Δεχόμαστε πως οτιδήποτε μας συμβαίνει είναι προς όφελός μας. Αντί να επικεντρώνουμε την προσοχή μας στα σκαμπανεβάσματα της ζωής, συγκεντρωνόμαστε στο Εσωτερικό κρασί της αγάπης και της Χάρης που μας προσφέρεται συνέχεια. Το Ιερό Νάαμ μας μεθάει, κι έτσι όπως είμαστε μεθυσμένοι, δεχόμαστε την εγκόσμια κατάστασή μας σαν ένα μέρος του παιχνιδιού αυτού του κόσμου. Γνωρίζουμε ότι ο Διδάσκαλος μάς φροντίζει και οτιδήποτε μάς συμβαίνει είναι κάτω από την έγκρισή του. Αντί να ανησυχούμε για το τι μας συμβαίνει στην εξωτερική μας ζωή, πίνουμε από την ύψιστη πηγή της ζωής, απολαμβάνοντας τα θεία νερά που μας αναζωογονούν.

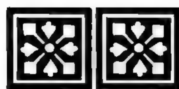
Η προσευχή της άδειας κούπας είναι το ανώτατο στάδιο προσευχής. Είναι μια προσευχή όπου δε ζητάμε κάτι συγκεκριμένο, απλώς περιμένουμε, με αγάπη και αφοσίωση, οτιδήποτε ο Διδάσκαλος και ο Θεός θέλουν να μας δώσουν. Σημαίνει ότι γνωρίζουμε πως ο Διδάσκαλος και ο Θεός θα μας δώσουν ό,τι είναι καλύτερο για μας και θα φροντίσουν για την ευημερία μας. Όμως δεν φτάνουμε εύκολα σ' αυτή την κατάσταση. Στην αρχή ξεκινάμε να προσευχόμαστε για διάφορα πράγματα. Όμως, η προσευχή για κάτι συγκεκριμένο κρύβει τις παγίδες της. Μερικές φορές οι προσευχές μας εισακούονται αμέσως, ενώ άλλες φορές πρέπει να περιμένουμε. Αν δεν πάρουμε αυτό που θέλουμε, κινδυνεύουμε να μας πιάσει απογοήτευση, απελπισία και κατάθλιψη. Χάνουμε την πίστη μας και αισθανόμαστε ότι ο Θεός και ο Διδάσκαλος δεν μας έχουν ακούσει και δεν ανταποκρίνονται. Όταν όμως προσευχόμαστε να μας δώσουν αυτό που οι ίδιοι θέλουν και όχι κάτι άλλο, δεν κινδυνεύουμε να απογοητευτούμε.

Παίρνει πολύ χρόνο μέχρι να αναπτυχθούμε σε τέτοιο βαθμό που να προσευχόμαστε κατ' αυτό τον τρόπο. Αρχικά πρέπει να αναπτύξουμε πίστη και εμπιστοσύνη στον Διδάσκαλο. Αυτό γεννιέται μέσα

από τις εμπειρίες μας. Μόλις αυτές αναπτυχθούν, χαλαρώνουμε και αφηνόμαστε στη φροντίδα του. Είμαστε πεπεισμένοι ότι θα ενεργήσει σαν φίλος, ευεργέτης και προστάτης μας.

Το ανώτατο στάδιο στο οποίο μπορούμε να φτάσουμε είναι η κατάσταση τού να λέμε «*Γλυκό και ευπρόσδεκτο είναι το θέλημά Σου Κύριε*». Είναι μια κατάσταση όπου ο νους μας είναι ακίνητος και το εγώ μας απενεργοποιείται. Στις Ινδικές παραδόσεις αναφέρεται ότι: «*Όταν ο άνθρωπος χάσει το νου του γίνεται Θεός*». Όταν βρισκόμαστε σ' αυτή την κατάσταση τίποτα δεν στέκεται ανάμεσα σ' εμάς και στον Θεό. Είμαστε μια άδεια κούπα και τα αγνά, θεία νερά του μπορούν ανεμπόδιστα να ρέουν μέσα μας. Δεν υπάρχει πια τίποτα να μας αποσπά, τίποτα να μας χωρίζει και τίποτα να μας διαιρεί. Η Δύναμη του Θεού μπορεί να διαποτίσει ολόκληρη την ύπαρξή μας. Όταν φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση θα μπορέσουμε εύκολα να συγχωνευτούμε ξανά με τον Θεό.

Αν επιθυμούμε να αποκομίσουμε το μεγαλύτερο όφελος από τις ευλογίες που προσφέρει ο Διδάσκαλος, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να υιοθετήσουμε αυτή την ταπεινή στάση της άδειας κούπας. Θα διαπιστώσουμε ότι ο νους μας θα αδειάσει από τις αδιάκοπες επιθυμίες και από τα πράγματα που τον αποσπούν. Αντίθετα, θα είμαστε ανοιχτοί να δεχτούμε, κύμα το κύμα, κανάτα την κανάτα τη γλυκιά του Χάρη και θα διαπιστώσουμε ότι θα ενωθούμε με τον Κύριο το ταχύτερο δυνατό.



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΓΑΠΗ. ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΟΥΜΕ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτό το Σάτσανγκ με τίτλο "Spiritual Love: How to Find It", στο Δελχί και στις παγκόσμιες περιοδείες του το 1994.

Τι θα σκεφτόσασταν αν κάποιος σας έλεγε ότι υπάρχει μια σχέση στην οποία θα μπορούσατε να βρείτε τέλεια αγάπη, αποδοχή, ηρεμία και μακαριότητα. Μια σχέση που θα παρέμενε ακλόνητη στους ανέμους των αλλαγών και αναλλοίωτη στο πέρασμα του χρόνου; Οι περισσότεροι άνθρωποι ονειρεύονται μια τέτοια αγάπη και περνούν τη ζωή τους ψάχνοντας εκείνους που μπορούν να εκπληρώσουν αυτό τους το όνειρο και αποθέτουν τις ελπίδες τους στον καθένα που περνάει από τη ζωή τους και μοιάζει να κρατάει την υπόσχεση της αιώνιας ευτυχίας και αγάπης.

Δυστυχώς όμως, καθώς περνάει ο καιρός, διαπιστώνουν ότι δεν υπάρχει κανείς που να ανταποκρίνεται πλήρως στις προσδοκίες τους. Η ευθυμία που χαρακτηρίζει τις πρώτες μέρες των σχέσεών μας μετατρέπεται σε απογοήτευση. Εμείς τότε, είτε συμβιβαζόμαστε και περνάμε την υπόλοιπη ζωή μας δυστυχισμένοι μέσα σε μια σχέση που δεν μας ικανοποιεί ή συνεχίζουμε την αναζήτησή μας για τον ιδανικό σύντροφο. Ακόμη και αν τύχει να βρούμε μια σχέση που φαντάζει υπέροχη, ο θάνατος που καιροφυλακτεί έρχεται τελικά να αρπάξει μέσα από την αγκαλιά μας αυτόν που αγαπάμε. Αυτό που κάποτε ήταν αγάπη μετατρέπεται σε απόγνωση και πόνο. Αρχίζουμε λοιπόν να αναρωτιόμαστε αν μπορεί ποτέ να υπάρξει μια τέλεια σχέση σ' αυτόν τον κόσμο.

Ένα από τα βιβλία με τις μεγαλύτερες πωλήσεις στις ημέρες μας

είναι η αφήγηση μιας γυναίκας που ταξίδεψε πέρα από την πύλη του θανάτου, βιώνοντας παραθανάτιες εμπειρίες. Το απίστευτο ταξίδι της Μπέτυ Ήντυ, συγγραφέα του βιβλίου "*Αγκαλιασμένη από το Φως*", ανάβει στην καρδιά τού κάθε ανθρώπου την φλόγα της ελπίδας ότι υπάρχει τέλεια αγάπη. Περιγράφει την απίστευτη αγάπη που ένιωσε κατά τη διάρκεια παραθανάτιων εμπειριών της, όταν συνάντησε ένα φωτεινό ον που την αγκάλιασε με τόση αγάπη που όμοιά της δεν υπάρχει σ' αυτό το φυσικό κόσμο. Η ίδια την περιγράφει ως αγάπη γεμάτη αποδοχή, ως αγάπη χωρίς όρους, όπου αγαπιέται κανείς γι' αυτό που είναι, με όλα του τα ελαττώματα και τις αδυναμίες. Είναι μια αγάπη που εμπεριέχει τόση μακαριότητα και έκσταση που κανείς δεν επιθυμεί να επιστρέψει πίσω σ' αυτόν τον κόσμο. Η ίδια βρήκε την τέλεια αγάπη, η οποία ποτέ δεν θα μπορούσε να μεταβληθεί ή να χαθεί. Βρήκε την πνευματική αγάπη.

Οι περιγραφές παραθανάτιων εμπειριών έχουν πολλά κοινά στοιχεία, ανάμεσα στα οποία είναι το τούνελ που οδηγεί σ' έναν κόσμο Φωτός και η απέραντη αγάπη που δέχεται κανείς από μια οντότητα υπερκόσμιου Φωτός και αγάπης. Όταν ακούμε ότι γύρω στα οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι έχουν διηγηθεί τις παραθανάτιες εμπειρίες που βίωσαν, μένουμε αληθινά κατάπληκτοι. Με την πρόοδο της σύγχρονης επιστήμης και ιατρικής, επανέρχονται στη ζωή όλο και περισσότεροι άνθρωποι που ήταν κλινικά νεκροί. Αν και οι άνθρωποι είχαν ανέκαθεν παραθανάτιες εμπειρίες, δεν υπήρχαν τα μέσα με τα οποία μπορούσαν να επανέλθουν στη ζωή, οπότε οι αφηγήσεις των εμπειριών τους χάθηκαν μέσα στα χέρια του θανάτου. Στις μέρες μας, δεδομένου ότι έχουμε τη δυνατότητα να θέσουμε εκ νέου σε λειτουργία την καρδιά και την αναπνοή, όλο και περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να επανέλθουν στη ζωή και είναι σε θέση να μας διηγηθούν τις θαυμαστές τους εμπειρίες γι' αυτό που βρίσκεται πέρα από την πύλη του θανάτου.

Αυτές οι περιγραφές επιβεβαιώνουν τα λεγόμενα των αγίων και μυστών όλων των εποχών. Πολλά φωτισμένα όντα ήταν σε θέση να υπερβούν τη συνειδητότητα του φυσικού τους σώματος ακόμη και χωρίς να έχουν παραθανάτιες εμπειρίες. Μπόρεσαν να ταξιδέψουν στο υπερπέραν χρησιμοποιώντας μια τεχνική που είναι γνωστή ως "διαλογισμός" ή "θέαση". Όλοι εκείνοι που τελειοποίησαν αυτή την τεχνική και ταξίδεψαν στο υπερπέραν μιλούν για δύο ίδια καθοριστικά στοιχεία: το Φως και την Αγάπη.

Μια έρευνα των Γραφών, των ιερών βιβλίων και των θρησκευτικών κείμενων των διάφορων δογμάτων αποκαλύπτει ότι πολλοί μύστες και άγιοι βρήκαν μια αγάπη τόσο τέλεια, τόσο μακάρια και τόσο πλήρη που δεν υπάρχει όμοιά της σ' αυτόν τον κόσμο. Οι μύστες και οι άγιοι μιλούν για την πνευματική αγάπη. Περιγράφουν την ποιότητα της αγάπης που οι περισσότεροι από μας ψάχνουμε να βρούμε. Περιγράφουν μια αγάπη χωρίς όρους, μια αγάπη εκστατική και αιώνια, μια αγάπη ανάμεσα στην ψυχή και τον ανώτερο Εαυτό ή τον Δημιουργό.

Όταν χρησιμοποιούμε τη λέξη "*αγάπη*", μας έρχονται στο νου πολλές εικόνες, όπως η αγάπη ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, η αγάπη μεταξύ εραστών, μεταξύ συζύγων, μεταξύ αδερφών και μεταξύ φίλων. Κάποιοι αγαπούν τα κατοικίδια ζώα τους, άλλοι αγαπούν τα αυτοκίνητά τους και άλλοι αγαπούν τις δουλειές τους. Υπάρχουν κι αυτοί που πεθαίνουν από αγάπη για την πατρίδα τους. Η έννοια της αγάπης χρησιμοποιείται ακόμη και για τα φαγητά που μας αρέσουν, όταν λέμε για παράδειγμα ότι λατρεύουμε το παγωτό ή την πίτσα. Η λέξη αγάπη καλύπτει μια ευρεία κλίμακα εμπειριών, από το "μου αρέσει" μέχρι το ερωτικό πάθος.

Ο καθένας μας έχει βιώσει την εμπειρία της αγάπης σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Αν είμαστε γονείς γνωρίζουμε την απέραντη αγάπη που νιώθουμε για τα παιδιά μας, τα οποία είναι κομμάτια του εαυτού μας, και καμιά θυσία από μέρους μας δεν είναι αρκετή όταν πρόκειται για την ευημερία τους. Οι γονείς ξοδεύουν όλα τους τα χρήματα για να προσφέρουν στα παιδιά τους παιχνίδια, τροφή, ρούχα, μόρφωση και γενικά προσπαθούν να ικανοποιήσουν κάθε τους ανάγκη. Αφιερώνουν χρόνο για να παίξουν μαζί τους, τους μαθαίνουν διάφορα πράγματα ή τα πηγαίνουν στο σχολείο, στο γήπεδο, στις βιβλιοθήκες ή όπου αλλού κρίνουν σκόπιμο, προκειμένου να εξασφαλίσουν τη σφαιρική τους ανάπτυξη. Γνωρίζουμε επίσης πολλούς που έχουν θυσιάσει ακόμη και τον εαυτό τους προκειμένου να σώσουν την ζωή του παιδιού τους.

Πολλοί από μας γνωρίζουν πόση αγάπη υπάρχει μεταξύ των συζύγων ή ανάμεσα σε δυο ερωτευμένους ανθρώπους. Πρόκειται για ένα βαθιά ερωτικό συναίσθημα, μια αγάπη που κατακαίει τα πάντα. Είμαστε τόσο χαμένοι στο αντικείμενο της αγάπης μας που αρχίζουμε να ταυτιζόμαστε τελείως μ' αυτό. Τότε οι δυο μοιάζει να γίνονται ένα.

Οι γιατροί έχουν προσπαθήσει να αναλύσουν επιστημονικά αυτή την μορφή αγάπης και έχουν επιχειρήσει να συνδέσουν αυτή την κατάσταση με ορμονικές αντιδράσεις που αυξάνουν τα επίπεδα συγκεκριμένων ορμονών που προκαλούν στο σώμα μας μια αίσθηση ευφορίας και μακαριότητας. Λένε ότι η φύση παίζει στους ανθρώπους αυτά τα παιγνίδια για να εξασφαλίσει τη διαιώνιση του είδους μέσω της αναπαραγωγικής διαδικασίας. Είτε το νιώθουμε απλώς σαν χημικό φαινόμενο ή σαν μια συναισθηματική κατάσταση, ο έρωτας έχει πανίσχυρη επίδραση στους ανθρώπους και λειτουργεί σαν μέσο να ενωθούν δυο άνθρωποι με ισχυρούς δεσμούς. Αλλά όπως όλοι γνωρίζουμε, η τρέλα του ερωτικού πάθους ίσως να εμφανίζεται στην αρχή μιας σχέσης, αλλά με την πάροδο του χρόνου μετατρέπεται σ' ένα πιο βαθύ συναίσθημα αγάπης το οποίο αντέχει και στις πιο σφοδρές καταιγίδες της ζωής. Κάποιοι αναζητούν μόνο το πάθος και την έξαψη που προκαλούν οι ερωτικές σχέσεις και μόλις αυτά χαθούν είτε επέρχεται η απογοήτευση είτε αρχίζει η αναζήτηση ενός καινούριου ερωτικού συντρόφου. Έτσι, εκατομμύρια άνθρωποι, μόλις παρέλθουν τα αρχικά στάδια του έρωτα, καταλήγουν στο να χωρίσουν και να αναζητούν νέους συντρόφους που θα τους αναζωπυρώσουν τη φλόγα του έρωτα.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ο κινηματογράφος έχουν κάνει τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι αν οι ίδιοι δεν είναι χαμένοι στο ερωτικό τους πάθος, δεν υπάρχει πια αγάπη. Οι πιο σοφοί όμως γνωρίζουν ότι μπορεί να υπάρξει αγάπη σ' ένα υψηλότερο επίπεδο, όταν δυο καρδιές ενώνονται, ακόμα και χωρίς να υπάρξει σωματική συνεύρεση. Αυτοί που το αντιλαμβάνονται, διατηρούν τη σχέση τους με τον ίδιο ερωτικό σύντροφο και παραμένουν ενωμένοι σε χαρά και σε λύπη. Το μόνο πράγμα που μπορεί να διακόψει μια τέτοια σχέση είναι ο θάνατος ενός από τους δύο συντρόφους. Αυτή η απώλεια είναι τόσο οδυνηρή, που ο άλλος σύντροφος σπάνια μπορεί να συνέλθει και ζει συντετριμμένος το υπόλοιπο της ζωής του.

Πολλές μορφές εγκόσμιας αγάπης βρίσκονται στο επίπεδο της προσκόλλησης. Έχουμε την εντύπωση ότι ο σύντροφος ή το παιδί μας είναι κτήμα μας και τους μεταχειριζόμαστε κατ' αυτόν τον τρόπο. Δεν τους επιτρέπουμε να είναι ο εαυτός τους, να έχουν δικιά τους αυτόνομη ζωή και να ωριμάσουν. Έχουμε την αίσθηση ότι μας ανήκουν, οπότε θεωρούμε ότι επιβάλλεται να κάνουν αυτό που εμείς επιθυμούμε. Τέτοιες σχέσεις αντί να πλημμυρίζουν με την χαρά της

αγάπης, οδηγούν σε συνεχείς εντάσεις ανάμεσα στους ανθρώπους, οι οποίοι προσπαθούν να εξουσιάσουν ο ένας τον άλλον. Αυτές οι σχέσεις χαρακτηρίζονται από θυμό, μνησικακία, καβγάδες, ακόμη και βία. Η βία ανάμεσα σε γονείς και παιδιά δυστυχώς δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο. Γνωρίζουμε περιπτώσεις που οι γονείς κακομεταχειρίζονται τα παιδιά τους και περιπτώσεις που τα παιδιά, αντιδρώντας στην κακοποίηση που υφίστανται, στρέφονται εναντίον των γονιών τους και φτάνουν μέχρι το σημείο ακόμα και να τους σκοτώσουν. Καθημερινά ακούμε περιπτώσεις συζυγικής κακοποίησης, όπου οι σύντροφοι στη ζωή φτάνουν σε τέτοια επίπεδα βίας που μπορεί να καταλήξουν ακόμη και στο φόνο. Είναι συνταρακτικά αυτά που συμβαίνουν σήμερα στον κόσμο κι όλα γίνονται στο όνομα της αγάπης. Αυτό που κάποτε ήταν μια τρυφερή σχέση αγάπης, μετατρέπεται από την τόση βία σε μια σχέση που ξεπερνά ακόμα και τα όρια της εχθρότητας.

Η στρεβλή μας αντίληψη για την αγάπη, έχει οδηγήσει σήμερα τους ανθρώπους στην αναζήτηση άλλων μορφών αγάπης. Πολλοί απομακρύνονται από τους ανθρώπους και βυθίζονται στην αγάπη για υλικά αγαθά. Βλέπουμε ανθρώπους να λατρεύουν την προβολή και τη δόξα, το χρήμα, τη χλιδή, τα εντυπωσιακά αυτοκίνητα και άλλα υλικά πράγματα. Άλλοι αναπτύσσουν υπερβολική αγάπη για τα κατοικίδια ζώα τους κι άλλοι κολλάνε κακές συνήθειες στην προσπάθειά τους να ικανοποιήσουν τη δίψα τους για αγάπη. Βλέπουμε ανθρώπους να εθίζονται στα ναρκωτικά, στο αλκοόλ ή στο φαγητό, για να γεμίσουν τα κενά που νιώθουν στη ζωή τους.

Αν αναλύσουμε την κατάσταση, θα διαπιστώσουμε ότι όλες οι μορφές αγάπης στον κόσμο οδηγούν τελικά στην απογοήτευση. Αυτό συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι αναζητούν την αγάπη σε λάθος μέρη. Πιστεύουν ότι μπορούν να βρουν την ευτυχία στην εγκόσμια αγάπη, αλλά αυτό είναι ανέφικτο. Είναι σαν να προσπαθούμε να αγκαλιάσουμε τα σύννεφα. Ό,τι υπάρχει σ' αυτόν τον κόσμο είναι απατηλό και εφήμερο και δεν κρατάει για πάντα. Όλα όσα ανήκουν σ' αυτόν τον κόσμο υπόκεινται στην αλλαγή, στη φθορά και τελικά στη διάλυση. Υπάρχει μόνον ένα μέρος όπου μπορούμε να βρούμε μια αγάπη μόνιμη και διαρκή. Η μόνη αιώνια αγάπη είναι η αγάπη που βρίσκεται μέσα μας.

Υπάρχει μια ιστορία για έναν πολύ φτωχό άνθρωπο που ζούσε σε κάποιο χωριό. Ο άνθρωπος αυτός προσπαθούσε να εξασφαλίσει τα

προς το ζην καλλιεργώντας τη γη. Τα εισοδήματά του όμως δεν επαρκούσαν για να έχει ωραίο σπίτι, πλούσια και κομψά ρούχα και άλλα υλικά αγαθά. Εξαιτίας της φτώχιας του, είχε γίνει ο περίγελος της γειτονιάς. Ο ίδιος όμως ήταν ικανοποιημένος με αυτά που κατείχε, γιατί πίστευε στον Θεό και αφιέρωνε τον ελεύθερο χρόνο του σε διαλογισμό και προσευχές προς τον Κύριο. Κάποιοι από τους δήθεν φίλους του τον συμβούλεψαν να μη χάνει τον καιρό του σε προσευχές, αλλά να κάνει κάτι για να βελτιώσει τις συνθήκες διαβίωσής του. Αν και ο ίδιος ήταν αρκετά ευτυχισμένος με αυτά που του είχε δώσει ο Κύριος, οι φίλοι του τού έσπειραν ζιζάνια και τον έκαναν να πιστέψει ότι θα μπορούσε να είναι πιο ευτυχισμένος αν αποκτούσε επιπλέον και υλικό πλούτο.

Μια μέρα ο φτωχός χωρικός είδε ένα όνειρο, στο οποίο του παρουσιάστηκε μια πνευματική μορφή και του είπε να πάει στην πόλη, όπου θα έβρισκε έναν τεράστιο θησαυρό. Έτσι, επηρεασμένος από τις πιέσεις των άλλων να αποκτήσει πλούτη, αποφάσισε να υπακούσει στο όνειρο και κίνησε για την πόλη. Εκεί λοιπόν, μην ξέροντας που να πάει και αγνοώντας τους νόμους, άρχισε να περιφέρεται άσκοπα στους δρόμους. Αυτό κίνησε τις υποψίες των αστυνομικών, οι οποίοι τον συνέλαβαν και τον οδήγησαν στο γραφείο του διοικητή τους.

– Τι θέλεις και γυρνάς μέσα στους δρόμους της πόλης, άσκοπα, μέρα και νύχτα; τον ρώτησε ο διοικητής της αστυνομίας.

– Ψάχνω, γιατί είδα σε όνειρο ότι θα έβρισκα έναν τεράστιο θησαυρό εδώ στην πόλη, απάντησε ο φτωχός χωρικός.

– Είσαι ανόητος, του είπε ο διοικητής, κι εγώ είδα πολλά τέτοια όνειρα για θησαυρούς. Αυτά είναι απλώς όνειρα και δεν τους δίνω σημασία, γιατί είναι όλα άχρηστα. Κάποτε για παράδειγμα ονειρεύτηκα ότι θα έπρεπε να πάω σε μια φτωχή καλύβα σ' ένα χωριό έξω από την πόλη. Δίπλα από την καλύβα, θυμάμαι, περνούσε ένα μικρό ρυάκι κι εκεί κοντά υπήρχε κι ένα μικρό αγρόκτημα, το σπίτι όμως ήταν φτωχικό. Μου είπαν λοιπόν στο όνειρό μου ότι εκεί θα έβρισκα έναν τεράστιο θησαυρό. Ποτέ δεν πήγα εκεί γιατί τα όνειρα δεν βγαίνουν αληθινά.

Καθώς ο διοικητής περιέγραφε το σπίτι, ο φτωχός αυτός άνθρωπος ταράχθηκε. Το σπίτι που περιέγραφε ήταν ακριβώς ίδιο με το δικό του! Ο διοικητής τελικά τον άφησε ελεύθερο να γυρίσει πίσω στο χωριό του. Ο χωρικός έφυγε για το χωριό του περιχαρής επειδή πίστεψε πως υπήρχε πιθανότητα να βρει αυτόν το θησαυρό να τον

περιμένει στην αυλή τού σπιτιού του! Πήγε λοιπόν στο σημείο που περιέγραψε ο διοικητής της αστυνομίας και άρχισε να σκάβει. Βρήκε πράγματι ένα μεγάλο μπαούλο γεμάτο πολύτιμα αντικείμενα που τον έκαναν πολύ πλούσιο. Πού να το φανταζόταν ότι, όλον αυτόν τον καιρό, υπήρχε ένας τέτοιος θησαυρός κρυμμένος, ακριβώς δίπλα στο ίδιο του το σπίτι!

Έτσι κι εμείς, ψάχνουμε την αγάπη σ' ολόκληρο τον κόσμο κι αυτή η αγάπη βρίσκεται κρυμμένη μέσα μας. Αυτή η αγάπη υπάρχει μέσα σε κάθε πλάσμα και στην πραγματικότητα αυτή είναι η αληθινή μας φύση. Η αληθινή μας φύση είναι η ψυχή και η ψυχή είναι όλο αγάπη. Είναι μια σπίθα του ανώτερου Εαυτού ή του Δημιουργού. Οι Γραφές περιγράφουν τον Θεό ως απόλυτη αγάπη. Η ψυχή είναι της ίδιας ουσίας. Αν μπορούσαμε να διεισδύσουμε μέσα μας θα ανακαλύπταμε μια ανώτερη μορφή αγάπης. Θα ανακαλύπταμε τον ωκεανό της αγάπης που είναι ο ίδιος ο Θεός.

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην πνευματική και στην εγκόσμια αγάπη; Η εγκόσμια αγάπη είναι εφήμερη και υπόκειται στην αλλαγή και στη φθορά. Η πνευματική αγάπη είναι μόνιμη και διαρκής, γιατί είναι η ένωσή μας με τον Θεό που είναι αιώνιος. Ο Θεός είναι αιώνιος, αναλλοίωτος και εκτός χρόνου. Είναι μια αιώνια, απέραντη θάλασσα αγάπης. Είναι η αγάπη που δεν υπόκειται στον εγωισμό, στο θυμό, στην κριτική ή στην κτητικότητα. Είναι η χωρίς όρους αγάπη. Ο καθένας από μας είναι μια σπίθα του Θεού. Από Εκείνον δημιουργηθήκαμε, γι' αυτό και ο Θεός "νιώθει" απέραντη αγάπη για κάθε ψυχή μέσα στην Δημιουργία και λαχταρά να στρέψουμε το πρόσωπό μας προς το μέρος Του. Περιμένει υπομονετικά να πάρουμε το δρόμο που οδηγεί στον Οίκο Του. Προς το παρόν είμαστε απορροφημένοι στον κόσμο των αισθήσεων και μόλις που σκεπτόμαστε τον Θεό, εκτός βέβαια κι αν αντιμετωπίσουμε δυσκολίες ή βάσανα. Μας αφήνει λοιπόν να κάνουμε ό,τι μας αρέσει χωρίς να μας επιβάλλεται με τη βία. Μας ψιθυρίζει όμως με απαλή φωνή, ελπίζοντας ότι μια μέρα θα επιστρέψουμε στην ανοιχτή αγκαλιά Του.

Σ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας έχουν υπάρξει στιγμές όπου νιώθουμε να πλησιάζουμε πιο κοντά στον Θεό. Αυτές είναι στιγμιαίες εξάρσεις όπου αισθανόμαστε το δεσμό μας μαζί Του. Μερικοί από μας χύνουν δάκρυα καθώς θυμόμαστε αυτό το δεσμό αγάπης που μοιάζει τόσο οικείος, σαν μια ξεχασμένη ανάμνηση από το παρελθόν μας. Κάποιες φορές ακούμε ένα ωραίο μουσικό κομμάτι που δονεί τις

χορδές της καρδιάς μας. Μπορεί να διαβάσουμε έναν εμπνευσμένο στίχο ή ένα εδάφιο από τις Γραφές που οξύνει την ένταση της λαχτάρας μας να γνωρίσουμε τον Θεό. Άλλοτε, ακούγοντας για μια ευγενική πράξη, νιώθουμε μια ανώτερη αίσθηση συγκίνησης στα στήθη μας. Μπορεί να συναντήσουμε κάποιον που είναι αφοσιωμένος στον Θεό και το παράδειγμά του μας δίνει την έμπνευση να γίνουμε κι εμείς σαν κι' αυτόν. Όλοι αυτοί είναι οι ευγενικοί τρόποι που χρησιμοποιεί για να μας υπενθυμίσει την παρουσία Του.

Κάθε φορά που ακούμε το κάλεσμά Του έχουμε την ευκαιρία να επιστρέψουμε κοντά Του. Μερικοί από μας αφήνουν αυτές τις ευκαιρίες να περάσουν αναξιοποίητες και επιστρέφουν στον παντοτινά περιστρεφόμενο τροχό του κόσμου. Άλλοι παρακινούνται να αναζητήσουν την Πηγή των ευγενικών αυτών ψιθύρων. Είναι οι άνθρωποι που αντιλαμβάνονται το γεγονός ότι έχουμε μια ανώτερη φύση. Είναι οι άνθρωποι που αρχίζουν να ζητούν από τον Θεό να τους βοηθήσει να Τον βρουν. Τέτοιες στιγμές εμφανίστηκαν στη ζωή πολλών μεγάλων ψυχών. Στο Βούδα εμφανίστηκε στα νιάτα του, όταν θα ξεκινούσε τον έγγαμο βίο του στο πλάι μιας αξιαγάπητης γυναίκας και ενός γιου, ενώ ο ίδιος προοριζόταν να γίνει διάδοχος του θρόνου. Παρατηρώντας όμως τα βάσανα του κόσμου, παρακινήθηκε να βάλει σκοπό της ζωής του την αναζήτηση της Αλήθειας. Για τον Γκουρού Αμάρ Ντας η στιγμή που αφυπνίστηκε μέσα του η επιθυμία να αναζητήσει το Δημιουργό εμφανίστηκε στα εβδομήντα του χρόνια όταν άκουσε τη γυναίκα του ανιψιού του να ψάλλει έναν εμπνευσμένο ύμνο από τις Γραφές. Στη ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ υπήρξε μια σημαδιακή στιγμή όταν παραβρέθηκε στην αποτέφρωση ενός νέου που λίγες ώρες πριν ήταν γεμάτος ζωντάνια και ζωή. Βλέποντας το σώμα του να έχει παραδοθεί στις φλόγες τού γεννήθηκε το εξής ερώτημα: «*Τι ήταν αυτό που υπήρχε προηγουμένως στο σώμα και του έδινε ζωή και τώρα έχει φύγει;» Από εκείνη τη στιγμή και πέρα έχυνε δάκρυα μέρα και νύχτα,* καθώς προσευχόταν στον Κύριο να τον οδηγήσει σε κάποιον που θα μπορούσε να του δείξει την Αλήθεια.

Η πνευματική αγάπη μας προσκαλεί κάθε στιγμή, κι αν μόνο στρέψουμε το βλέμμα μας προς το μέρος της και με ειλικρίνεια προσευχηθούμε στον Κύριο να μας φέρει στην αγκαλιά Του, Αυτός σίγουρα θα ανταποκριθεί. Αν και είναι δύσκολο να το πιστέψουμε, το μόνο πράγμα που μας χωρίζει από την αιώνια ευτυχία και αγάπη είναι ο ίδιος μας ο εαυτός. Εμείς οι ίδιοι είμαστε ο χειρότερος εχθρός μας. Ο

νους και το εγώ, μάς οδηγούν σε μια τρελή αναζήτηση της ευτυχίας μέσα στον κόσμο. Αν μόνο σταματήσουμε, καθίσουμε ήρεμοι μέσα στη σιωπή του εαυτού μας και προσευχηθούμε στον Κύριο, Αυτός σίγουρα θα μας εμφανιστεί και θα μας οδηγήσει στο βασίλειο του Φωτός, όπου μπορούμε να πιούμε όσο θέλουμε από την Πηγή τής αιώνιας αγάπης.

Υπάρχουν αφηγήσεις από το βίο των μεγάλων αγίων και μυστών για τον τρόπο που ο Θεός τούς κάλεσε κοντά Του. Όμως, μόνον όταν είμαστε έτοιμοι και οι κραυγές μας είναι ειλικρινείς, Εκείνος φροντίζει να γίνουν όλα όσα χρειάζονται για να ανοίξει ο δρόμος της επιστροφής μας κοντά Του. Υπάρχει μια ιστορία από τη ζωή ενός ευσεβούς ανθρώπου που ονομαζόταν Ντάραμ Ντας, ο οποίος έζησε το δέκατο πέμπτο αιώνα. Ο ίδιος ήταν λάτρης του θεού Κρίσνα και είχε γεμίσει το σπίτι του με πολλά είδωλα και εικόνες του. Μελετούσε τις Γραφές και προσκυνούσε αυτά τα είδωλα. Κάποια μέρα, ενώ ο Ντάραμ Ντας ήταν απορροφημένος στις προσευχές του, ο μεγάλος άγιος του καιρού του, ο Καμπίρ Σαχίμπ, εμφανίστηκε μπροστά του και χωρίς περιστροφές τον ρώτησε: «*Σου μίλησε ποτέ κανένα από αυτά τα είδωλα;*» Ο Ντάραμ Ντας συγχύστηκε που κάποιος τόλμησε να μιλήσει για τα είδωλά του σαν να ήταν αντικείμενα φτιαγμένα απλώς και μόνον από πέτρα. Αλλά πριν προλάβει να ξεσπάσει ο θυμός του, ο Καμπίρ Σαχίμπ εξαφανίστηκε.

Όταν του πέρασε ο θυμός και ηρέμησε κάπως, ο Ντάραμ Ντας άρχισε να συλλογίζεται τα λόγια τού Καμπίρ. Βαθιά μέσα του βρήκε ότι υπήρχε κάποια δόση αλήθειας σ' αυτήν την παρατήρηση του αγίου. Τα είδωλα πράγματι ποτέ δεν του είχαν μιλήσει ούτε του είχαν απαντήσει στις ερωτήσεις του. Ποτέ δεν τον συμβούλεψαν ούτε τον καθοδήγησαν στη ζωή του. Καθώς λοιπόν περνούσε ο καιρός, ο Ντάραμ Ντας άρχισε να χάνει την πίστη του σ' αυτά.

Λίγο καιρό αργότερα καθόταν με τη γυναίκα του στην αυλή του σπιτιού τους, ενώ αυτή ετοίμαζε φαγητό σε μια μεγάλη κατσαρόλα για να το μοιράσει στους φτωχούς. Ο Ντάραμ Ντας ήταν πλούσιος και του άρεσε να βοηθάει και να προσφέρει σ' αυτούς που είχαν ανάγκη. Και πάλι εμφανίστηκε μπροστά του ο Καμπίρ Σαχίμπ και του είπε: «*Ντάραμ Ντας είσαι ένας αμαρτωλός.*» Πριν όμως προλάβει να απαντήσει, η γυναίκα του πήρε το λόγο και θυμωμένα του είπε: «*Όποιος αποκαλεί τον άντρα μου αμαρτωλό, είναι αμαρτωλός αυτός ο ίδιος.*» Ο Καμπίρ της απάντησε: «*Δεν με πειράζουν τα λόγια σου,*

αν θέλεις όμως απλώς άνοιξε αυτό το κούτσουρο που καις για να ζεστάνεις το φαγητό σου και δες μόνη σου τη ζωή που καταστρέφεις». Στη συνέχεια έγινε άφαντος. Ο Ντάραμ Ντας θυμήθηκε τα πρώτα λόγια τού Καμπίρ και πόση αλήθεια έκρυβαν μέσα τους. Αποφάσισε λοιπόν να τον ακούσει και άνοιξε το κούτσουρο στη μέση. Πραγματικά βρήκε μέσα στο κούτσουρο που καιγόταν, να ζουν χιλιάδες ζωύφια τα οποία θα καίγονταν ύστερα από λίγο. Ο Ντάραμ Ντας τα λυπήθηκε και απομάκρυνε το κούτσουρο από τη φωτιά. Καθώς όμως σκεφτόταν τις παρατηρήσεις του Καμπίρ, στεναχωρήθηκε που ο άγιος είχε φύγει και δεν του δόθηκε η ευκαιρία να μιλήσει περισσότερο μαζί του και να τον γνωρίσει καλύτερα. Ο Ντάραμ Ντας θύμωσε και τα έβαλε με τη γυναίκα του, που εξαιτίας της έφυγε ο άγιος.

Για να τον ηρεμήσει η γυναίκα του τον συμβούλεψε να οργανώσει μια γιορτή στην οποία να προσκαλούσε μόνο τους αγίους της περιοχής, με την ελπίδα ότι θα ερχόταν και ο Καμπίρ. Στο τέλος του είπε: «*Μην ανησυχείς, θα έρθει, η ζάχαρη τραβάει τις μύγες. Έχεις πλούτη. Όλοι οι άγιοι θα έρθουν πρόθυμα.*»

Ο Ντάραμ Ντας ξόδεψε πολλά χρήματα και διοργάνωσε τρεις μεγάλες γιορτές με αγίους, με την ελπίδα σε μία από αυτές να εμφανιστεί ο Καμπίρ Σαχίμπ ώστε να του δοθεί η δυνατότητα να του μιλήσει. Σε κάθε συμπόσιο μοίραζε πολλά χρήματα και δώρα στους ευσεβείς αυτούς ανθρώπους, αλλά ο Καμπίρ δεν εμφανίστηκε πουθενά. Με την επιμονή του να ξοδεύει χρήματα, με την ελπίδα η ζάχαρη να τραβήξει τις μύγες, ξόδεψε όλα του τα χρήματα μέχρι που δεν του έμεινε τίποτα και έπεσε στη φτώχια. Χωρίς να έχει βρει τον πνευματικό Διδάσκαλο που επιθυμούσε και έχοντας χάσει όλα του τα χρήματα, πάνω στην απελπισία του, αποφάσισε να θέσει τέρμα στη ζωή του. Στο κάτω κάτω τι του είχε απομείνει; Είχε χάσει την πίστη του στα είδωλά του, είχε χάσει τα χρήματά του και δεν μπορούσε πια να κάνει δωρεές και φιλανθρωπίες, και το σημαντικότερο, δεν μπορούσε να βρει αυτόν που φαινόταν ότι κρατούσε τις απαντήσεις στα πνευματικά του ερωτήματα. Παράτησε λοιπόν το σπίτι του και κίνησε για το ποτάμι, όπου σκόπευε να πέσει να πνιγεί. Φρόντισε μάλιστα να περπατάει από εκείνη τη μεριά του ποταμού που κανείς δεν θα μπορούσε να τον δει. Την στιγμή που ήταν έτοιμος να πηδήξει στο νερό, ως εκ θαύματος είδε τον Καμπίρ Σαχίμπ να στέκεται δίπλα του. Ο άγιος, για τον οποίο είχε τόσο πολύ προσευχηθεί, είχε τελικά εμφανιστεί. Ο Ντάραμ Ντας άρχισε να κλαίει γοερά και

έσκυψε με σεβασμό να πιάσει τα πόδια του αγίου (*ένδειξη σεβασμού*). Με μια κραυγή που βγήκε μέσα από την καρδιά του είπε: «*Ω άγιε, αν είχες έρθει νωρίτερα, θα είχα να σου προσφέρω κάποια ελεημοσύνη. Τώρα όμως που ήρθες είμαι πάμφτωχος και εξαντλημένος και δεν υπάρχει κάτι που να μπορώ να κάνω για σένα τώρα πια*». Ο Καμπίρ του χαμογέλασε και με πολύ αγάπη τού θύμισε τα οργισμένα λόγια της γυναίκας του. «*Αν είχα έρθει νωρίτερα θα είχες σκεφτεί ότι η μύγα έχει έρθει για τη ζάχαρη.*» Στη συνέχεια τον έβαλε σε διαλογισμό και του χάρισε την εμπειρία του θείου Φωτός και της Ουράνιας Μουσικής μέσα του. Ο Ντάραμ Ντας αφυπνίστηκε στην πνευματική αγάπη και πέταξε ψηλά στα πνευματικά βασίλεια. Μέσα σε λίγο καιρό και με την καθοδήγηση του πνευματικού του Διδασκάλου, κατάφερε να επανενώσει την ψυχή του με τον Κύριο.

Αυτή η ιστορία με πολύ παραστατικό τρόπο απεικονίζει το γεγονός πως, όταν με ειλικρίνεια κραυγάζουμε για την αγάπη του Κυρίου, Εκείνος κανονίζει να Τον βρούμε. Φροντίζει να έρθουμε σε επαφή με κάποιον που να είναι σε θέση να μας δείξει το δρόμο της επιστροφής σ' Εκείνον.

Αν διαβάσετε τους βίους των αγίων και των μυστών, θα ανακαλύψετε ότι οι περισσότεροι απ' αυτούς είχαν ένα δάσκαλο που τους βοήθησε να βρουν το δρόμο που οδηγεί στα πνευματικά πλούτη που βρισκόταν μέσα τους. Μπορεί να πιστεύουμε ότι είμαστε σε θέση τα πλούτη αυτά να τα βρούμε μόνοι μας, αλλά αν εξετάσουμε τη ζωή μας, θα διαπιστώσουμε ότι ούτε τα έχουμε βρει μέχρι τώρα από μόνοι μας ούτε έχουμε μπει στο δρόμο από έναν πνευματικό Διδάσκαλο που να είναι ο ίδιος αρμόδιος να μας οδηγήσει πίσω στον Ωκεανό της αγάπης.

Τι κάνει ένας Διδάσκαλος για μας; Ο Διδάσκαλος μάς δείχνει πώς να εσωστραφούμε μέσω του διαλογισμού. Ένας τέτοιος Διδάσκαλος δεν θα ζητήσει ποτέ από κανένα να τον προσκυνήσει. Απλώς διδάσκει μια μέθοδο με την οποία ο καθένας μπορεί να έλθει σε επαφή με τη θεία αγάπη που ήδη βρίσκεται μέσα του. Ένας αληθινός Διδάσκαλος είναι ο πυρσός που ανάβει την φλόγα της θείας αγάπης μέσα μας. Ένας αληθινός Διδάσκαλος είναι κάποιος που μας δίνει το κλειδί να ανοίξουμε την καρδιά μας στη θεία αγάπη.

Ποια είναι η τεχνική που χρησιμοποιείται για να επιστρέψουμε στον Ωκεανό της πνευματικής αγάπης που βρίσκεται μέσα μας; Όλοι όσοι έχουν ανακαλύψει αυτήν την αιώνια θάλασσα είπαν ότι έφτα-

σαν εκεί μέσω της διαδικασίας τού διαλογισμού. Ολόκληρη η Δημιουργία κολυμπάει μέσα μας, αλλά εμείς δεν το αντιλαμβανόμαστε. Για να το διαπιστώσουμε αρκεί να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να κοιτάξουμε Εσωτερικά.

Για να διαλογιστούμε καθόμαστε απλώς σε μια χαλαρή και άνετη στάση, στην οποία να μπορούμε να καθίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο. Κλείνουμε τα μάτια μας και τα κρατάμε χαλαρά, ακριβώς όπως όταν πέσουμε να κοιμηθούμε. Συγκεντρώνουμε κατόπιν την προσοχή μας σ' ένα σημείο ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αυτό το σημείο είναι γνωστό ως Τρίτος ή Μοναδικός Οφθαλμός. Κοιτάζουμε παρατεταμένα στο μέσο του σκοταδιού που βρίσκεται μπροστά μας. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το Εσωτερικό μας μάτι. Καθώς συγκεντρωνόμαστε επαναλαμβάνουμε τα «Πέντε Φορτισμένα Ονόματα» που μας έχει δώσει ο πνευματικός μας Διδάσκαλος. Αυτά τα Ονόματα μάς βοηθάνε να κρατάμε το νου μας ήρεμο και ήσυχο, έτσι ώστε να μην αποσπάται η προσοχή μας όταν διαλογιζόμαστε. Με συγκέντρωση της προσοχής μας στο μέσο αυτού που βρίσκεται μπροστά μας, θα αρχίσουμε να βλέπουμε Φως και καθώς θα απορροφιόμαστε στο Φως, η ψυχή θα αρχίζει να υπερβαίνει τη σωματική συνειδητότητα και να ταξιδεύει στα Εσωτερικά βασίλεια. Υπάρχουν πνευματικές περιοχές πέρα απ' αυτήν που ζούμε τώρα. Οι περιγραφές όσων είχαν παραθανάτιες εμπειρίες μόλις που αγγίζουν τα σύνορα των ανώτερων περιοχών. Αν αυτοί που απλώς πλησιάζουν αυτά τα σύνορα περιγράφουν την ύπαρξη τόσο έντονης αγάπης και λαμπρού Φωτός, μπορείτε να φανταστείτε πόσο περισσότερο είναι το Φως και η αγάπη που συναντάει κανείς καθώς ταξιδεύει στα ακόμη ψηλότερα πνευματικά επίπεδα.

Το Εσωτερικό ταξίδι μάς οδηγεί μέσα από Περιοχές μεγάλης αγάπης και μακαριότητας, μέχρι τελικά να φθάσουμε στο απώτατο στάδιο, στον Ωκεανό της αγάπης, που είναι γνωστός ως Θεός, που είναι το απόλυτο πνεύμα, το απόλυτο Φως, η απόλυτη συνειδητότητα και η απόλυτη αγάπη. Ο εαυτός μας συγχωνεύεται με τον ανώτερο Εαυτό και γίνεται ένα μαζί Του. Η σταγόνα συγχωνεύεται με τον ωκεανό και γίνεται ο Ωκεανός. Δεν είμαστε πια οι αποδέκτες της αγάπης, είμαστε η ίδια η Αγάπη.

Με τι μοιάζει το να συγχωνεύεται κανείς με την πνευματική αγάπη; Όταν εμείς γίνουμε ένα μ' αυτήν, βλέπουμε αγάπη σε κάθε πράγμα. Βλέπουμε τον Θεό στα πάντα. Γινόμαστε σαν εκείνους τους άγιους

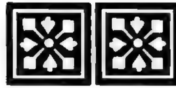
και τους μύστες που έφτασαν σ' αυτό το στάδιο. Μέσα στην ιστορία συναντάμε τέτοιες ψυχές που έχασαν κάθε αίσθηση του δικού τους περιορισμένου εγώ και του περιορισμένου τους εαυτού και αναφώνησαν: "Εγώ είμαι Αυτός" ή "Aham Brahm Asmi", καθώς οι άγιοι αυτοί βλέπουν τον Θεό στα πάντα και τα πάντα σαν Θεό. Αρχίζουν τότε να αγαπούν όλη την ανθρωπότητα, όλα τα πλάσματα και όλη τη Θεϊκή Δημιουργία. Γίνονται σαν τον Άγιο Φραγκίσκο της Ασίζης, που έβλεπε όλα τα ζώα σαν τα μικρότερα αδέρφια του κάτω από την πατρότητα του Κυρίου.

Οι άνθρωποι που γίνονται ένα με την πνευματική αγάπη, κολυμπούν συνέχεια μέσα σε έκσταση. Πιθανότατα να περιστοιχίζονται από προβλήματα υγείας ή από δοκιμασίες και βάσανα. Είναι όμως τόσο χαμένοι μέσα στην αγάπη που βγαίνουν σώοι και αβλαβείς, μέσα από κάθε καταιγίδα. Αυτοί θεωρούν καθετί που τους συμβαίνει σαν μέρος του Θείου Θελήματος και το αποδέχονται με πλήρη αυτοπαράδοση και εμπιστοσύνη. Χαμένοι μέσα στην αγάπη όπως είναι, ακτινοβολούν και οι ίδιοι αγάπη όπου πηγαίνουν και γίνονται η κατοικία της αγάπης, της μη βίας, της φιλευσπλαχνίας και της ανιδιοτελούς προσφοράς και εξυπηρέτησης.

Όταν βιώσουμε την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό, θα ανακαλύψουμε μια μορφή αγάπης που παραμένει αναλλοίωτη. Μια αγάπη διαρκή και αιώνια. Δεν πρέπει πια να μας ανησυχούν η απώλεια ή ο χωρισμός. Ο Θεός είναι μέσα μας. Χρειάζεται μόνο να το συνειδητοποιήσουμε. Όπως λέει και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Δώσε μια μικρή ώθηση στην ψυχή σου
Ο Θεός είναι πιο κοντά σου απ' ό,τι η καρωτίδα σου
Φώναξέ Τον κι Αυτός σίγουρα θα σε συναντήσει.

Προσεύχομαι στον Θεό να βρει ο καθένας σας την αληθινή και διαρκή αγάπη, που είναι το εκ γενετής δικαίωμά σας. Στην πραγματικότητα είσαστε ψυχή και Θεός. Ο αιώνιος Νυμφίος σάς περιμένει μέσα σας με ανοιχτές αγκάλες. Στραφείτε σ' Εκείνον με τον διαλογισμό και θα ξαναενωθείτε με την Αληθινή σας Αγάπη.



ΑΦΥΠΝΙΣΤΕΙΤΕ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Awaken Spiritually", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στην παγκόσμια περιοδεία του το 1994.

Σε πολλά μέρη του κόσμου οι γονείς διαβάζουν στα παιδιά τους ένα πασίγνωστο παραμύθι, που είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Αμερική, αλλά και στην Ευρώπη. Πολλές παραλλαγές αυτής της ιστορίας έχουν δημοσιευτεί και έχουν εμφανιστεί στον κινηματογράφο ή σε βιντεοταινίες. Είναι το παραμύθι της Ωραίας Κοιμωμένης, με το οποίο πολλοί από μας έχουν μεγαλώσει. Παρότι η ιστορία αυτή είναι διασκεδαστική, λίγοι γονείς συνειδητοποιούν ότι αυτή είναι και η ιστορία της δικιάς μας ζωής. Στην πραγματικότητα, είναι μια αλληγορία για την κατάσταση όπου βρίσκεται ο άνθρωπος.

Κάποτε ένας βασιλιάς και μια βασίλισσα γέννησαν μια χαριτωμένη κόρη. Όπως το απαιτούσε το έθιμο, κάλεσαν τις καλές μάγισσες να έρθουν και να προσφέρουν τα δώρα τους στο νεογέννητο παιδί τους. Επτά απ' αυτές τις καλές μάγισσες προσκλήθηκαν σ' ένα ειδικό γεύμα και μια κακιά μάγισσα όταν το έμαθε πήγε στο γεύμα απρόσκλητη. Δεν υπήρχε όμως επιπλέον σερβίτσιο, καθώς κανείς δεν την περίμενε. Ένιωσε τόσο προσβεβλημένη η κακιά μάγισσα, που ο θυμός φούντωσε μέσα της. Όταν έφτασε η ώρα οι καλές μάγισσες να προσφέρουν εναλλάξ τα δώρα τους, που ήταν ευλογίες και καλές ευχές, μια απ' αυτές φοβήθηκε ότι η οργισμένη μάγισσα θα ευχόταν κάτι κακό στην πριγκίπισσα. Αποφάσισε λοιπόν να ευχηθεί τελευταία στη σειρά, μετά την κακιά μάγισσα, έτσι ώστε ίσως να μπορούσε να εξουδετερώσει το όποιο κακό θα ευχόταν η κακιά μάγισσα να συμβεί στο παιδί. Η μια μετά την άλλη οι καλές μάγισσες ευχήθηκαν στην πριγκίπισσα ομορφιά, χάρη, γοητεία, ταλέντο στη μουσική και άλλες

ξεχωριστές ικανότητες. Όταν έφτασε η σειρά της κακιάς μάγισσας, αντί να ευχηθεί, καταράστηκε την πριγκίπισσα λέγοντας ότι μια μέρα θα τρυπήσει το δάχτυλό της με ένα αδράχτι και θα πεθάνει. Ο βασιλιάς και η βασίλισσα ταράχτηκαν κι ανησύχησαν, γιατί τα μάγια που έκαναν αυτές οι μάγισσες θα έβγαιναν αληθινά. Η καλή μάγισσα που περίμενε να ευχηθεί στο τέλος γνώριζε ότι δεν ήταν τόσο δυνατή όσο η κακιά μάγισσα και ότι δεn θα μπορούσε να εξαφανίσει τα μάγια της. Προσπάθησε όμως να χρησιμοποιήσει όλες της τις δυνάμεις για να ελαττώσει τη δύναμη της κατάρας. Είπε λοιπόν: «*Η πριγκίπισσα δε θα πεθάνει, αλλά θα πέσει σε βαθύ ύπνο για εκατό χρόνια και θα ξυπνήσει όταν την βρει ο γιος ενός άλλου βασιλιά.*»

Ο βασιλιάς και η βασίλισσα θέλησαν να προλάβουν το κακό κι έτσι προσπάθησαν να εξαφανίσουν από το βασίλειο κάθε καρφίτσα και κάθε βελόνα. Σε κανέναν δεν επιτρεπόταν να γνέθει, από φόβο μην και πλησιάσει κατά λάθος η πριγκίπισσα κανένα αδράχτι. Με κάποιο τρόπο όλοι γνώριζαν την διαταγή, εκτός από μια γυναίκα που έγνεθε στο ψηλότερο δωμάτιο του κάστρου. Ποτέ δεν άκουσε αυτή την διαταγή κι έτσι συνέχισε να υφαίνει. Κάποια μέρα το βασιλικό ζεύγος έφυγε λίγες ώρες από το παλάτι. Η πριγκιποπούλα άρχισε τότε να εξερευνά τα δωμάτια και σ' ένα από αυτά βρήκε τη γυναίκα που έγνεθε και της ζήτησε να της δείξει πώς δουλεύει. Όμως ήταν τόσο αυθόρμητη που δεν περίμενε οδηγίες και προσπάθησε να γνέσει μόνη της με αποτέλεσμα το αδράχτι να τρυπήσει το δάχτυλό της. Μέσα σε ελάχιστο χρόνο έχασε τις αισθήσεις της. Η γυναίκα, βλέποντάς την να σωριάζεται, πανικοβλήθηκε και ζήτησε βοήθεια, μέχρι που σε λίγο γύρισαν οι βασιλείς και θυμήθηκαν την κατάρα που είχε δώσει η κακιά μάγισσα στην κόρη τους. Η πριγκίπισσα δεν είχε τις αισθήσεις της αλλά ανέπνεε. Δεν είχε πεθάνει αλλά κοιμόταν βαθιά, όπως είχε ευχηθεί η καλή μάγισσα.

Οι βασιλείς ξάπλωσαν την πριγκίπισσα σ' ένα άνετο κρεβάτι, όπου θα μπορούσε να κοιμηθεί επί εκατό χρόνια. Παρακάλεσαν επίσης τις καλές μάγισσες να κάνουν μάγια και στις υπηρέτριές της, έτσι ώστε να μπορέσουν να κοιμηθούν κι αυτές εκατό χρόνια και να ξυπνήσουν και αυτές συγχρόνως με την πριγκίπισσα. Έτσι η κόρη τους δεν θα έμενε μόνη της και θα υπήρχαν άνθρωποι να την φροντίσουν. Την έβαλαν σ' ένα απομονωμένο δωμάτιο και διέταξαν να μην πλησιάσει σ' αυτό κανείς. Με τον καιρό, δημιουργήθηκε γύρω από το κάστρο ένα πυκνό δάσος, ώστε κανείς να μην μπορεί να το πλησιάσει για να

βλάψει ή να ενοχλήσει την κοιμισμένη πριγκίπισσα.

Ύστερα από εκατό χρόνια, πολύ μετά το θάνατο τού βασιλιά και της βασίλισσας, την διακυβέρνηση του βασιλείου είχε αναλάβει μια άλλη δυναστεία που ζούσε σ' ένα άλλο παλάτι. Ο γιος τους, ο πρίγκιπας, έμαθε κάποτε για το θρύλο μιας κοιμισμένης πριγκίπισσας σε κάποιο άλλο κάστρο. Πολλοί δεν ήξεραν αν αυτή η ιστορία ήταν αληθινή, γιατί ο ύπνος της πριγκίπισσας είχε αρχίσει πριν από έναν αιώνα. Η προοπτική της περιπέτειας τον ενθουσίασε και ξεκίνησε για το παλάτι της Ωραίας Κοιμωμένης. Διέσχισε το πυκνό δάσος που υπήρχε γύρω από το κάστρο και τελικά έφτασε στο παλάτι. Μπαίνοντας, το φαινόμενο έμοιαζε αλλόκοτο, αφού παντού υπήρχαν υπηρέτες που κοιμόντουσαν. Όταν βρήκε το δωμάτιο της Ωραίας Κοιμωμένης, μπήκε μέσα και έκπληκτος διαπίστωσε πως η πριγκίπισσα ήταν πραγματικά πανέμορφη. Ήταν σαν να μην την είχε αγγίξει ο χρόνος και παρέμενε νεαρή κοπέλα, στο άνθος της ηλικίας της. Την ερωτεύτηκε κεραυνοβόλα κι όταν τη φίλησε εκείνη ξύπνησε. Παντρεύτηκαν και από τότε έζησαν ευτυχισμένοι.

Κι εμείς επίσης κοιμόμαστε. Η Ωραία Κοιμωμένη κοιμήθηκε εκατό χρόνια, εμείς όμως κοιμόμαστε επί αιώνες. Αυτή κοιμήθηκε στο φυσικό επίπεδο, εμείς όμως κοιμόμαστε στο επίπεδο της ψυχής. Όπως είπε και σε κάποιους στίχους της μια μεγάλη αγία της Ινδίας, η Σάχτζο Μπάι:

Ω Σάχτζο, η τρομπέτα της ψυχής μας ηχεί μέρα νύχτα.
Ο ανόητος είναι χαμένος σε βαθύ λήθαργο, ενώ αυτοί που
είναι ξύπνιοι δεν ξεκουράζονται ούτε λεπτό.

Η ψυχή μας είναι σαν την Ωραία Κοιμωμένη, που όμως έχει πέσει σε λήθαργο αιώνες τώρα. Απαιτείται το φιλί ενός ζωντανού πρίγκιπα για να ξυπνήσουμε. Αυτό το φιλί δεν θα μας αφυπνίσει στο επίπεδο του νου και του σώματος αλλά στο επίπεδο της ψυχής.

Τι σημαίνει να κοιμόμαστε πνευματικά; Νομίζουμε ότι, επειδή έχουμε επίγνωση του φυσικού μας κόσμου, είμαστε ξύπνιοι. Όμως, ακόμα και οι επιστήμονες και οι γιατροί έφτασαν στο σημείο να αντιληφθούν ότι στην Δημιουργία υπάρχει κάτι περισσότερο από τον πλανήτη μας και τους άλλους πλανήτες και τα αστέρια που μπορούμε να δούμε με τα τηλεσκόπια. Ανακάλυψαν ότι υπάρχουν βασίλεια όπου η ψυχή μας μπορεί να εισέλθει, τα οποία βρίθουν από ζωή και εμπειρίες που δεν θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε. Υπάρχουν

περιοχές πέρα από το φυσικό κόσμο, στις οποίες μπορούμε να εισέλθουμε. Όσο καιρό δεν έχουμε επίγνωση της ύπαρξής τους κοιμόμαστε. Η ψυχή μας αφυπνίζεται όταν βιώσει αυτά τα Εσωτερικά βασίλεια.

Υπέροχοι κόσμοι διαδέχονται ο ένας τον άλλον μέσα μας. Εμείς όμως έχουμε επίγνωση μόνο του εξωτερικού κόσμου. Άνθρωποι που κάποιο συμβάν τους οδήγησε να γλιστρήσουν στον άλλο κόσμο, έμειναν καταγοητευμένοι. Πώς όμως πάει κανείς εκεί; Μέσα στους αιώνες, έχουμε διαβάσει στις ιερές γραφές και στα κείμενα των αγίων και των μυστών για εμπειρίες όπου κάποια άτομα υπερέβησαν το φυσικό κόσμο. Η ψυχή τους χωρίστηκε από το σώμα και βρέθηκαν σε βασίλεια που αναφέρονται ως “ουρανοί”. Απροσδόκητα, συνάντησαν Περιοχές Φωτός και μακαριότητας που τους πλημμύρισαν από έκσταση και αγαλλίαση. Άνθρωποι, όπως η αγία Τερέζα της Αβίλλης, ο άγιος Ιωάννης του Σταυρού, ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, που ήταν Χριστιανοί μύστες που έζησαν στην Ευρώπη εκατοντάδες χρόνια πριν, περιέγραψαν την επαφή τους με τις ουράνιες αυτές περιοχές. Στην Αγία Γραφή και στο Κοράνι ανακαλύπτουμε περιγραφές ανώτερων βασιλείων. Όλα αυτά τα χρόνια καταλήξαμε να πιστεύουμε ότι σ’ αυτά τα βασίλεια μπορούμε να φτάσουμε μόνο μετά το θάνατό μας. Τα τελευταία είκοσι χρόνια όμως έχουν καταγραφεί εκατομμύρια αφηγήσεις ανθρώπων που βρέθηκαν έξω από το φυσικό τους σώμα και εισήλθαν σε περιοχές παρόμοιες με αυτές που περιγράφονται στις γραφές. Το όνομα που δόθηκε σ’ αυτές τις εμπειρίες είναι “*παραθανάτιες εμπειρίες*”.

Παραθανάτιες εμπειρίες έχουν άνθρωποι που παραμένουν για ένα διάστημα κλινικά νεκροί εξαιτίας κάποιου ατυχήματος, κατά τη διάρκεια μιας εγχείρησης ή όταν κάποια αρρώστια τους προκάλεσε ανακοπή της καρδιακής ή της αναπνευστικής λειτουργίας. Οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό προσπαθούν να τους επαναφέρουν στη ζωή και τελικά το κατορθώνουν, όμως οι ασθενείς παραμένουν για κάποιο διάστημα κλινικά νεκροί. Αυτοί που επανέρχονται στη ζωή, συχνά αναφέρουν τι τους συνέβη, όση ώρα θεωρούνταν νεκροί. Ένιωσαν να εγκαταλείπουν το σώμα και να ίπτανται από πάνω του. Πολλοί απ’ αυτούς περιέγραψαν ότι κοιτούσαν το σώμα τους από κάποιο ψηλό σημείο στο ταβάνι. Έβλεπαν να είναι ξαπλωμένοι στο έδαφος ή στο κρεβάτι του νοσοκομείου και τους γιατρούς και τις νοσοκόμες να προσπαθούν να τους επαναφέρουν στη ζωή, ενώ ταυ-

τόχρονα άκουγαν και τις συζητήσεις τους. Κάποιοι πέταξαν μέσα από τους τοίχους στο χώρο που κάθονταν οι συγγενείς τους. Μπορούσαν να δουν και να ακούσουν αυτά που έκαναν και αυτά που έλεγαν οι συγγενείς τους, ενώ άλλοι ανέφεραν ότι καταλάβαιναν ακόμα και τις σκέψεις τους. Όταν επανέρχονταν στη ζωή, τόσο η οικογένεια όσο και οι γιατροί και οι νοσοκόμες, έμεναν κατάπληκτοι που αυτός ο άνθρωπος ήταν σε θέση να περιγράψει με ακρίβεια ό,τι γινόταν και αυτά που είχαν ειπωθεί, πράγματα που ήταν αδύνατο να γνωρίζει, αφού ήταν αναίσθητος στο χειρουργικό κρεβάτι. Κάποιοι άλλοι ανέφεραν ότι όταν απλώς και μόνο σκέφτηκαν κάποιο δικό τους άνθρωπο που ζούσε μακριά, εντελώς ξαφνικά βρέθηκαν στο ίδιο δωμάτιο μαζί του και μπορούσαν να δουν τι φορούσε και τι έκανε. Όταν τα άτομα αυτά επανήλθαν στη ζωή και επικοινώνησαν με τους γνωστούς τους και τους περιέγραψαν πως τους είχαν δει, η έκπληξή τους ήταν μεγάλη καθώς διαπίστωναν ότι ο φίλος τους γνώριζε με ακρίβεια τι φορούσαν και τι έλεγαν, παρότι ο παροδικός θάνατος είχε συμβεί σε κάποια πόλη πολύ μακριά από τον τόπο όπου εκείνοι διέμεναν.

Πολλά από τα άτομα που είχαν πεθάνει, είδαν να μπαίνουν σ' ένα σκοτεινό τούνελ, στην έξοδο του οποίου υπήρχε Φως. Επιθυμούσαν να φτάσουν στο Φως και τελικά έβγαιναν από το τούνελ. Ξαφνικά, ένιωθαν να πλημμυρίζουν από εκτυφλωτικό Φως, το οποίο όμως δεν τους θέρμαινε. Εισέρχονταν λοιπόν σ' έναν κόσμο άπλετου φωτός, που δεν έμοιαζε με ό,τι είχαν δει εδώ στη γη. Σ' αυτό το σημείο, τα άτομα που βίωσαν αυτή την εμπειρία, έρχονταν αντιμέτωπα με μια ποικιλία φαινομένων. Πολλοί αναφέρουν ότι είδαν να είναι οι ίδιοι ολόφωτοι. Συνάντησαν επίσης ένα ακτινοβόλο φωτεινό ον να τους καλωσορίζει. Αυτό το πλάσμα ήταν γεμάτο αγάπη και ζεστασιά. Όσοι είχαν την εμπειρία της συνάντησης με αυτό το ον, περιγράφουν ότι ένιωσαν απόλυτη, τρυφερή και γεμάτη αποδοχή αγάπη. Μια αγάπη που δεν είχαν νιώσει ποτέ στη γη. Αυτή η οντότητα γνώριζε τα πάντα γι' αυτούς, τα καλά και τα κακά κι όμως τους αγκάλιαζε με αγάπη κι αποδοχή.

Κάποιοι βίωσαν μια ανασκόπηση της ζωής τους, όπου όλα τα γεγονότα που την σημάδεψαν πέρασαν μπρος από τα μάτια τους και οι ίδιοι τα παρατηρούσαν από μια τρισδιάστατη σκοπιά. Ξαναζούσαν την ζωή τους σαν να αποτελούσαν τμήμα της, ενώ ταυτόχρονα την παρακολουθούσαν σαν παρατηρητές. Κατά την διάρκεια αυτής της ανασκόπησης, έβλεπαν όλα όσα σκέφτηκαν, είπαν ή έκαναν και ακό-

μα ένιωθαν τα αποτελέσματα που είχαν τα λόγια και οι πράξεις τους στους άλλους. Μπορούσαν να νιώσουν τη χαρά και τον πόνο που έδωσαν στους άλλους. Έφτασαν να συνειδητοποιήσουν την επίδραση όλων όσων είχαν κάνει στη διάρκεια της ζωής τους. Έμαθαν ότι αυτό που έχει σημασία είναι η αγάπη και η καλοσύνη που επέδειξαν στους άλλους. Είδαν πως, ό,τι κι αν κατάφεραν στη ζωή τους σε ό,τι αφορά το όνομα και τη φήμη, τα πλούτη, τα επιτεύγματα και τη δύναμη που απέκτησαν, δεν είχαν όλα αυτά καμιά αξία στον άλλο κόσμο. Αυτό που έχει αξία είναι η αγάπη, η φροντίδα και η καλοσύνη που δείχνουμε στους άλλους. Έμαθαν ότι οι πράξεις τους έχουν μια κυκλική, κυματοειδή επίδραση. Έμαθαν ότι όλο το καλό που κάνουμε πολλαπλασιάζεται και επηρεάζει θετικά και βελτιώνει τη ζωή πολλών ανθρώπων γύρω μας και αντίστοιχα, όλο το κακό που κάνουμε επίσης πολλαπλασιάζεται και επηρεάζει αρνητικά τη ζωή των άλλων. Αυτή η αναδρομή στα γεγονότα της προηγούμενης ζωής τους είχε σαν αποτέλεσμα οι άνθρωποι αυτοί να μεταμορφωθούν σε απίστευτο βαθμό καθώς συνειδητοποίησαν ότι αυτό που έχει αξία στη ζωή είναι η αγάπη: Οι σκέψεις αγάπης, τα λόγια αγάπης και οι πράξεις αγάπης. Όταν επέστρεψαν, κουβαλούσαν μέσα τους αυτή την αποκάλυψη και έβλεπαν τη ζωή με άλλο μάτι. Τώρα πια ζούσαν προσφέροντας την αγάπη τους σε όλους εκείνους που συναντούσαν.

Μετά το τέλος αυτής της εμπειρίας δόθηκε η εντολή σ' αυτά τα άτομα να επιστρέψουν στο σώμα τους, γιατί ο χρόνος παραμονής τους στη γη δεν είχε ακόμα τελειώσει. Την στιγμή που η ψυχή επέστρεψε στο σώμα, ξαφνικά, οι ζωτικές τους λειτουργίες τέθηκαν πάλι σε κίνηση. Επανήλθε η αναπνοή και η καρδιά τους άρχισε να χτυπάει. Ο γιατρός και οι νοσοκόμοι είχαν την αίσθηση ότι οι προσπάθειές τους να επαναφέρουν στη ζωή αυτούς τους ανθρώπους στέφθηκαν με επιτυχία, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι η επάνοδος της ψυχής στο σώμα και στη ζωή ήταν εκείνο που ενεργοποίησε το φυσικό φορέα, το σώμα.

Τα προηγούμενα χρόνια οι άνθρωποι δεν συζητούσαν γι' αυτές τις εμπειρίες, από φόβο μη χαρακτηριστούν τρελοί ή θεωρηθούν ότι τα έχουν χαμένα. Έτσι, πριν τη δεκαετία του 1970, συναντάμε τέτοιες μαρτυρίες αραιά και που. Από τη στιγμή όμως που εμφανίστηκε το βιβλίο ορόσημο "*Η ζωή μετά το θάνατο*" του Δρος Ρέυμοντ Μούντυ, στο οποίο καταγράφονται εκατοντάδες περιπτώσεις ατόμων που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες, οι άνθρωποι έπαψαν να φοβούνται

να συζητούν γι' αυτές. Τώρα διαπιστώνουμε ότι, σύμφωνα με μια δημοσκόπηση που έγινε το 1982, οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι στις ΗΠΑ δήλωσαν ότι βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες! Είναι δύσκολο να αγνοήσουμε κάτι που βίωσαν οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι, ιδιαίτερα όταν οι εμπειρίες τους ήταν παρόμοιες. Αυτές οι εμπειρίες αποδεικνύουν το γεγονός ότι υπάρχει ένας κόσμος φωτός που συνυπάρχει ταυτόχρονα με το φυσικό κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε.

Ο απαστράπτων κόσμος του Φωτός και της αγάπης κάνει αυτόν τον κόσμο να ωχριά συγκρινόμενος μαζί του. Εκείνοι που βίωσαν την εμπειρία του αναφέρουν ότι ένιωσαν τόση αγάπη και μακαριότητα που ξεπερνούσε ό,τι είχαν νιώσει ποτέ σ' αυτόν τον κόσμο. Εκεί ένιωσαν να ανακουφίζονται από κάθε πόνο και δυστυχία και τους έλουζε άπλετη μακαριότητα και ευτυχία. Ένιωσαν την ελευθερία που προσφέρει η απαλλαγή από το βάρος του φυσικού σώματος. Μπορούσαν να μάθουν ό,τι επιθυμούσαν να ξέρουν. Η συνειδητότητά τους αυξήθηκε και διευρύνθηκε. Μπορούσαν να διαβάσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων χωρίς να επικοινωνούν με λόγια. Πλημμύρισαν από αγάπη και συμπόνια και συνειδητοποίησαν τις αληθινές αξίες της ζωής.

Είναι παράξενο που η επιστημονική μας διαπαιδαγώγηση, παρότι θα έπρεπε να έχει διευρύνει τους ορίζοντές μας, στην πραγματικότητα τους έχει περιορίσει. Η επιστήμη ενθαρρύνει την εξερεύνηση και την ανακάλυψη. Κι όμως, η ίδια αυτή επιστήμη έχει περιορίσει τον σύγχρονο άνθρωπο να νομίζει ότι πρέπει να εμπιστεύεται μόνον ό,τι είναι σε θέση να δει με τα φυσικά του μάτια. Υπάρχουν ακόμη και τώρα επιστήμονες που χλευάζουν την πιθανότητα να υπάρχουν άλλοι κόσμοι, επειδή οι ίδιοι δεν μπορούν να τους καταγράψουν και να τους μετρήσουν με τα όργανά τους. Τα παιδιά εκπαιδεύονται να πιστεύουν ως αλήθεια μόνον ό,τι είναι γραμμένο στα επιστημονικά εγχειρίδια. Πολλοί εξακολουθούν να παραβλέπουν αυτές τις εμπειρίες, επειδή δεν υπάρχει εγκεκριμένο εγχειρίδιο που να τους τις επιβεβαιώνει.

Η επιστήμη έχει σκοπό να ερευνά και να αναζητά την αλήθεια. Μια επιστημονική θεωρία γίνεται αποδεκτή μέσα από την επανάληψη των ίδιων πειραματικών αποτελεσμάτων. Κι όμως βλέπουμε ότι πολλοί επιστήμονες εξακολουθούν να μην αποδέχονται τις παραθανάτιες ή τις εξωσωματικές εμπειρίες. Αν η επιστήμη δεν είχε αποδεχτεί ότι η γη είναι στρογγυλή και ότι ο ήλιος δεν είναι το κέντρο του πλανητικού μας συστήματος, ποιοι θα ήμασταν σήμερα; Συλλογιστείτε

επίσης πόσες από τις εφευρέσεις μας δεν θα είχαν συντελεστεί, αν η επιστήμη δεν εξέταζε την πιθανότητα ύπαρξης υποατομικών σωματιδίων, τα οποία δεν μπορούμε να δούμε με γυμνό μάτι.

Η επιστήμη πρέπει κι αυτή να αφυπνιστεί πνευματικά. Οι επιστήμονες χρειάζεται να αντιληφθούν πως, αν όλα όσα δεν έχουν ακόμα ανακαλυφθεί ήταν ορατά στα μάτια μας, δεν θα τους είχαμε ανάγκη να μας βοηθήσουν στην ανακάλυψή τους. Ο ρόλος των επιστημόνων είναι να μας βοηθήσουν να εξερευνήσουμε το άγνωστο. Ο ρόλος τους είναι να αναλύσουν τα δεδομένα από χιλιάδες ή εκατομμύρια περιπτώσεις προκειμένου να στοιχειοθετήσουν μια υπόθεση ή μια θεωρία, την εγκυρότητα της οποίας καλούνται να εξετάσουν στη συνέχεια. Γιατροί, όπως ο Ρέυμοντ Μούντυ και άλλοι, παρουσίασαν στοιχεία τα οποία φαίνεται να επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά. Για να επιβεβαιώσουμε τα δεδομένα που έχουμε στη διάθεσή μας, πρέπει να τα περάσουμε από μικροσκόπιο. Η εξέταση αυτών των δεδομένων μπορεί να γίνει μόνο σε ατομικό επίπεδο, έτσι ώστε ο καθένας μας να έχει προσωπική εμπειρία.

Τα είκοσι τελευταία χρόνια φτάνουν στα χέρια μας μαρτυρίες για κόσμους πέραν του φυσικού, που καταγράφονται από γιατρούς επιστήμονες ή απλούς ανθρώπους με υγιές μυαλό, οι οποίες επιβεβαιώνουν τα λεγόμενα πολλών μυστών και αγίων από όλες τις θρησκείες του κόσμου, που μιλούν για ανώτερα πνευματικά βασίλεια. Έχουμε την τάση να περιορίζουμε τη σκέψη μας και να πιστεύουμε ότι μπορούμε να εισέλθουμε σ' αυτά τα ανώτερα βασίλεια μόνο μετά το θάνατό μας. Δεδομένου όμως ότι αυτές οι περιοχές συνυπάρχουν και εξελίσσονται ταυτόχρονα μ' εμάς, είναι απορίας άξιο γιατί πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να τις επισκεφτούμε τώρα. Δεν μπορούσαμε να φανταστούμε ότι ο άνθρωπος ήταν ποτέ δυνατόν να πατήσει το πόδι του στο φεγγάρι, κι όμως αυτό έγινε πραγματικότητα. Χρειάζεται να αφυπνιστούμε στις πνευματικές περιοχές μέσα μας, στην απεραντοσύνη της Δημιουργίας του Θεού.

Πώς όμως να αφυπνιστούμε; Ευτυχώς, αυτή η εμπειρία δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο των ανθρώπων που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες. Δεν είναι απαραίτητο να υποστούμε κάποια τραυματική εμπειρία για να εγκαταλείψουμε το σώμα. Μέσα στους αιώνες πολλοί είναι εκείνοι που έχουν αναφέρει ότι εισήλθαν σε περιοχές Φωτός, χρησιμοποιώντας ευκολότερες μεθόδους. Τέτοιες μέθοδοι είναι ο διαλογισμός, η ενόραση, η προσευχή ή όπως αλλιώς θέλετε να τις

ονομάσετε. Για να μάθουμε την τεχνική έχουμε ανάγκη κάποιου που να έχει ο ίδιος ταξιδέψει σ' αυτές τις Περιοχές. Μπορούμε να μάθουμε την τεχνική που εκείνοι χρησιμοποίησαν με επιτυχία και να την δοκιμάσουμε και εμείς οι ίδιοι.

Εκείνοι που ταξίδεψαν σ' αυτές τις Περιοχές άφησαν πίσω τους καταγραφές των εμπειριών τους. Σήμερα τους ονομάζουμε αγίους, μύστες ή προφήτες και είναι αυτοί που έδειξαν το δρόμο που ακολούθησαν μέσα στα πνευματικά επίπεδα. Έμαθα την τεχνική για το ταξίδι στις Εσωτερικές περιοχές από δυο μεγάλους αγίους, που οι ίδιοι κατείχαν τέλεια αυτή την τέχνη, το Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Η μέθοδος που μου δίδαξαν είναι ο διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο.

Τι είναι ο διαλογισμός; Ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να ασκηθεί από τον καθένα, ανεξάρτητα από την ηλικία του. Ο διαλογισμός, σύμφωνα με αυτούς που μελετούν την Επιστήμη της Πνευματικότητας, είναι μια διαδικασία απόσυρσης της προσοχής από τον εξωτερικό κόσμο και το σώμα και συγκέντρωσή της σε ένα σημείο ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Εστιάζοντας εκεί την προσοχή μας, ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου, το οποίο θα μας οδηγήσει από τη φυσική μας συνειδητότητα σε μια ανώτερη συνειδητότητα, μέσα στο υπερπέραν.

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας αυτά που έχουν πει οι μεγάλοι άγιοι, οι μύστες και οι πνευματικοί δάσκαλοι για το Φως και τον Ήχο του Θεού και τις Περιοχές του υπερπέραν και μετά να περιγράψω τη μέθοδο διαλογισμού που χρησιμοποίησαν για να ταξιδέψουν εκεί.

Λένε ότι η ψυχή είναι μια σταγόνα από την ουσία του Θεού. Αν μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ψυχές και φέρουμε την ψυχή μας σ' ένα σημείο στο σώμα που είναι γνωστό ως η Έδρα της Ψυχής, αυτή θα έρθει σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου. Το Φως και ο Ήχος είναι η δημιουργική δόνηση, η οποία εκπορεύεται από τον Θεό και έφερε σε ύπαρξη ολόκληρη την Δημιουργία. Οι θρησκείες την περιγράφουν με διάφορα ονόματα. Στις αρχαίες Ινδουιστικές Γραφές αναφέρεται ως *Ναντ, Ουντζίτ, Ανχάντ, Σαμπντ, Τζιότι, Σρούτι.* Οι Βουδιστές την ονομάζουν *Ηχητικό Φως*. Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι την ονομάζουν *Λόγο* ή *Μουσική των Σφαιρών*. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται ως *Λόγος*. Συγκεκριμένα διαβάζουμε στην αρχή τού Ευαγγέλιου τού Ιωάννη: «*Εν αρχή ην ο Λόγος. Και ο Λόγος*

ην προς τον Θεόν. Και Θεός ην ο Λόγος.» (*Ιωαν.1:1*). Οι Μουσουλμάνοι το δημιουργικό ρεύμα του Θείου Φωτός και του Ήχου ονομάζουν *Κάλμα*, οι Σούφις *Μπάανγκ-ε-Ασμάνι, Μπάανγκ-ε-Ιλάχι* και *Σαούτ-ε-Σαρμάντι*, οι Ζωροαστριστές *Ζροάσα* και οι Σιχιστές *Νάαμ* ή *Σαμπντ.*

Το ρεύμα αυτό είναι η δημιουργική αρχή που έφερε σε ύπαρξη όλες τις διαφορετικές Περιοχές της Δημιουργίας. Δημιούργησε το φυσικό σύμπαν, τους ανθρώπους και τις άλλες μορφές ζωής. Αυτή η δύναμη του Θεού που πηγάζει από τον Θεό επιστρέφει επίσης σ' Εκείνον. Όταν η ψυχή αποσυρθεί στον Τρίτο Οφθαλμό, μπορεί να ταξιδέψει πλέον πάνω στο Φως και τον Ήχο, μέσα από τα ανώτερα επίπεδα, και να επιστρέψει στην Πηγή της, στο αμιγώς πνευματικό βασίλειο. Η διαδικασία με την οποία η ψυχή έρχεται σε επαφή με το Φως και τον Ήχο μέσα μας ονομάζεται διαλογισμός.

Ο λόγος που δεν αντιλαμβανόμαστε το Φως και τον Ήχο Εσωτερικά οφείλεται στην προσοχή μας. Η προσοχή είναι η «εξωτερική έκφραση της ψυχής» είναι η ίδια η ψυχή. Δεν έχει σχέση με τον νου. Ο νους απλά συγκεντρώνει και καθηλώνει την προσοχή. Προσοχή είναι η ίδια η ψυχή. Είναι η εξωτερική της έκφραση. Επί του παρόντος, η προσοχή μας διαχέεται σε ολόκληρο το σώμα μας και βγαίνει απ' αυτό έξω στον κόσμο μέσω των πέντε αισθήσεων: της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Πρέπει να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να τη συγκεντρώσουμε στην Έδρα της Ψυχής, που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αυτό το σημείο αναφέρεται στις γραφές με διάφορα ονόματα, όπως *Απλός Οφθαλμός, Τρίτο Μάτι, Δέκατη Πόρτα, Ντάσουαν Ντουάρ, Ντίβια Τσάκσου, Άτζνα Τσάκρα* κλπ. Ο διαλογισμός με απλά λόγια είναι η απόσυρση της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο και η εστίαση της στον Τρίτο Οφθαλμό. Αυτό είναι το σημείο όπου συγκεντρώνουμε την προσοχή μας για να δούμε το Εσωτερικό Φως και να ακούσουμε την Ουράνια Μουσική.

Κάποιες μορφές γιόγκα ασχολούνται με τον έλεγχο των σωματικών λειτουργιών. Στο σώμα μας έχουμε δύο ειδών ρεύματα: τα «κινητήρια» και τα «αισθητηριακά», τα οποία διατρέχουν και διαποτίζουν όλο το σώμα μας. Τα κινητήρια ρεύματα μας κρατούν στη ζωή ελέγχοντας τις αυτόνομες λειτουργίες του οργανισμού, όπως την αναπνοή, την κυκλοφορία του αίματος, την λειτουργία των νεφρών και των εντέρων κλπ. Οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματι-

κότητας δεν διδάσκουν τον έλεγχο των κινητήριων ρευμάτων σαν μέθοδο υπέρβασης του σώματος (*όπως οι ασχολούμενοι με τις γιόγκα του Πατάντζαλι*). Θέλουν να αφήνουμε τα κινητήρια ρεύματα να λειτουργούν ανεπηρέαστα. Θέλουν να εξασφαλίσουν ότι δεν παρεμποδίζεται η διαδικασία μέσω της οποίας επιβιώνουμε στον κόσμο. Αντίθετα, μας δείχνουν πώς να αποσύρουμε τα αισθητηριακά ρεύματα. Αυτά τα ρεύματα είναι υπεύθυνα για την αίσθηση της θέσης του σώματός μας και την αντίληψη των αισθήσεων της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Μέσω των αισθήσεων απολαμβάνουμε ωραίες θέες, ευχάριστους ήχους, γλυκές ευωδιές, υπέροχες γεύσεις και απολαυστικές αισθησιακές εμπειρίες μέσω της αφής. Αν αποσύρουμε τα αισθητηριακά ρεύματά μας και τα συγκεντρώσουμε στην εστία των ματιών, θα είμαστε σε θέση να δούμε και να ακούσουμε με το Εσωτερικό μας μάτι και αυτί και να ταξιδέψουμε στα Εσωτερικά βασίλεια.

Αυτή η διαδικασία είναι ίδια με εκείνη που λαμβάνει χώρα την ώρα του θανάτου. Αν ποτέ έχετε δει κάποιον να πεθαίνει, θα παρατηρήσατε ότι αρχικά μουδιάζουν τα πόδια του, κατόπιν μουδιάζει ο κορμός και μετά η ψυχή μαζεύεται στην Εστία των Ματιών. Τη στιγμή του θανάτου τους διαπιστώνουμε ότι τα μάτια στρέφονται προς τα πάνω και μετά προς τα κάτω. Αυτός είναι ο τρόπος που η ψυχή συγκεντρώνεται και εγκαταλείπει το σώμα.

Την ώρα της μύησης, ένας πνευματικός Διδάσκαλος μας δείχνει την διαδικασία του διαλογισμού, μας βοηθάει να αποσύρουμε την προσοχή μας στην Έδρα της Ψυχής και μας ανοίγει το Εσωτερικό μάτι και το Εσωτερικό αυτί, έτσι ώστε να μπορέσουμε να δούμε το θείο Φως και να ακούσουμε την Αρμονία των Αρμονιών. Μας διδάσκει τέλος πώς να υπερβαίνουμε την σωματική συνειδητότητα προκειμένου να εξερευνήσουμε τις Περιοχές του Φωτός.

Υπάρχουν πολλές μορφές γιόγκα. Η μέθοδος διαλογισμού που διδάσκει η Επιστήμη της Πνευματικότητας ονομάζεται *Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα* (*Surat Shabd Yoga*). "*Σούρατ*" σημαίνει προσοχή, "*Σαμπντ*" είναι το Ηχητικό Ρεύμα και "*Γιόγκα*" σημαίνει σύνδεση ή ένωση. Κατά λέξη λοιπόν σημαίνει την ένωση της προσοχής με το Ηχητικό Ρεύμα προκειμένου αυτή να επανενωθεί με τον Θεό. Στη *Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα* το σημείο που χρησιμοποιούμε για αυτοσυγκέντρωση είναι ο Τρίτος Οφθαλμός, δεδομένου ότι αυτό είναι το ανώτερο τσάκρα στο σώμα. Υπάρχουν έξι τσάκρα ή κέντρα στο σώμα. Το

Γκούντα (*guda*) *Τσάκρα* που εντοπίζεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης κοντά στο απευθυσμένο. Το *Ιντρι* (*indri*) *Τσάκρα* που εντοπίζεται κοντά στα όργανα αναπαραγωγής. Το *Νάμπχι* (*nabhi*) *Τσάκρα* που βρίσκεται κοντά στον αφαλό. Το *Χιρντέυ* (*hirdey*) *Τσάκρα* που βρίσκεται κοντά στην καρδιά. Το *Κάνθ* (*kanth*) *Τσάκρα* που εντοπίζεται στην περιοχή του λαιμού. Τέλος, το *Άτζνα* ή *Άγγυα* (*ajna* ή *aggya*) *Τσάκρα* που είναι γνωστό και σαν Τρίτος Οφθαλμός ή Δέκατη Πύλη και βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Δεδομένου ότι η ψυχή πρέπει να περάσει από όλα αυτά τα τσάκρα προκειμένου να εγκαταλείψει το σώμα, οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας μάς ζητούν να συγκεντρωθούμε στο ανώτερο σημείο, στο τελευταίο τσάκρα, απ' όπου η ψυχή είναι υποχρεωμένη να περάσει προτού να εγκαταλείψει το σώμα. Μας λένε πως, αφού η ζωή είναι τόσο σύντομη και στη διάθεσή μας έχουμε περιορισμένο χρόνο, γιατί να τον σπαταλάμε για να αρχίσουμε από τα κατώτερα τσάκρα κι από εκεί να περάσουμε διαδοχικά στα επόμενα, όταν στον ίδιο χρόνο μπορούμε να πάμε κατευθείαν στο ανώτατο σημείο; Μας ζητούν λοιπόν να αρχίσουμε την αυτοσυγκέντρωσή μας από το ανώτατο σημείο, ώστε να μπορέσουμε να φτάσουμε συντομότερα στο στόχο μας.

Ο διαλογισμός είναι στην πραγματικότητα μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης, η οποία είναι τόσο απλή και φυσική που μπορεί να ασκηθεί από ένα μικρό παιδί όπως κι από έναν ηλικιωμένο, από έναν υγιή όπως κι από έναν που έχει κάποια σωματική αναπηρία. Δεν απαιτούνται ασάνες ή δύσκολες στάσεις του σώματος ή άλλου τύπου αυστηρές σωματικές πειθαρχίες.

Όταν υπερβούμε τη σωματική συνειδητότητα, διασχίζουμε αρχικά μια ενδιάμεση περιοχή από Εσωτερικά άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο. Κατόπιν μπαίνουμε στην Αστρική περιοχή. Εκεί ταξιδεύουμε και επικοινωνούμε με ένα ελαφρύτερο από το φυσικό σώμα, που λέγεται Αστρικό σώμα. Η επόμενη περιοχή είναι η Αιτιατή περιοχή, όπου αποβάλλουμε το Αστρικό και ταξιδεύουμε με το Αιτιατό σώμα. Αυτή η Περιοχή είναι πιο αιθερική και γεμάτη από περισσότερο Φως και μακαριότητα από ό,τι το Αστρικό επίπεδο. Πέρα από την Αιτιατή είναι η Υπεραιτιατή περιοχή, όπου αποβάλλουμε το Αιτιατό μας σώμα. Εκεί εμφανιζόμαστε ως ψυχές που σκεπάζονται μόνον από ένα λεπτό κάλυμμα ψευδαίσθησης ή μάγια. Σ' αυτό το στάδιο η ψυχή βιώνει τη Θεία της προέλευση και αναφωνεί «*So hang*» που σημαίνει «*Εγώ είμαι Αυτός*». Μετά την Υπεραιτιατή περιοχή η ψυχή φτάνει

σε μια αμιγώς πνευματική περιοχή, όπου δεν έχει πια καλύμματα. Η ψυχή υπάρχει ως αγνό Φως, αγνή συνειδητότητα και αγνή αγάπη και συγχωνεύεται ξανά με την Πηγή απ' όπου προήλθε. Σ' αυτό το σημείο η ψυχή συγχωνεύεται με την Υπερψυχή και αυτό ονομάζεται Θέωση.

Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι ένα ταξίδι όπου η ψυχή ανακτά την αρχέγονη υπόστασή της, που είναι μακαριότητα, αγάπη και συνειδητότητα. Αυτή είναι η αληθινή της κατάσταση ύπαρξης. Έχουμε ξεχάσει την αληθινή μας υπόσταση, γιατί η ψυχή περιβλήθηκε από το σώμα, το νου και την ψευδαίσθηση του φυσικού κόσμου. Έχουμε τόσο πολύ παγιδευτεί σ' αυτόν τον κόσμο που κοιμόμαστε στο επίπεδο της ψυχής. Όταν αφυπνιζόμαστε πνευματικά, με την βοήθεια ενός Διδασκάλου που μας ξυπνάει απ' τον λήθαργό μας, όπως ξύπνησε η κοιμισμένη πριγκίπισσα, αποκτάμε επίγνωση της αληθινής μας φύσης και αντιλαμβανόμαστε ότι το Αληθινό μας Σπίτι είναι στα πνευματικά βασίλεια.

Μόλις ανακτήσουμε αυτή την Εσωτερική γνώση, βλέπουμε τη ζωή από άλλο πρίσμα. Συνειδητοποιούμε ότι αυτός ο κόσμος είναι ένα προσωρινό σπίτι, όπου διαμένουμε λίγο μόνο καιρό. Όταν φτάσει το τέλος της φυσικής μας ύπαρξης, είμαστε αναγκασμένοι να εγκαταλείψουμε το σώμα και η ψυχή ανακυκλώνεται σ' αυτό τον κόσμο μέσω μιας διαδικασίας γεννήσεων και θανάτων επί αιώνες. Τελικά όμως η ψυχή λαχταράει και επιστρέφει στο Αληθινό της Σπίτι. Ο Μπάμπα Φαρίντ, ένας μεγάλος Σούφι άγιος, έχει πει:

Το πουλί της ζωής δεν είναι παρά επισκέπτης
στον κήπο του κόσμου.
Το τύμπανο της αναχώρησης ηχεί από την αυγή.
Προετοιμάσου λοιπόν για το Εσωτερικό σου ταξίδι.

Ο Τούλσι Σαχίμπ της Χάθρα έχει γράψει:

Τι αξίζει αυτή η ζωή, αφού είμαστε χωρισμένοι από Εκείνον
που είναι μέσα μας;
Αλίμονο, ο κόσμος έχει τυφλωθεί από καταρράκτη.

Πολλοί ρωτούν: «*Σε τι διαφέρει αν επισκεφτούμε αυτούς τους Εσωτερικούς κόσμους τώρα ή μετά θάνατον; Γιατί θα έπρεπε να τους αναζητήσουμε τώρα;*» Για όσους έχουν έρθει σε επαφή με την ομορφιά, την μακαριότητα και τη χαρά αυτών των κόσμων, η ερώτηση αυτή μοιάζει με την απορία ενός ανθρώπου που κοιμάται. Ρωτάει αυτός:

«Όταν κοιμάμαι και ονειρεύομαι, γιατί θα πρέπει να ξυπνήσω και να ζήσω, αφού μπορώ να συνεχίσω να ζω στον ονειρικό μου κόσμο για όλη την υπόλοιπη ζωή μου;» Η πραγματική φύση αυτής της ζωής, συγκρινόμενη με τα όνειρα, είναι όμοια με την πραγματική φύση των Εσωτερικών κόσμων, συγκρινόμενων με το φυσικό. Αυτός ο κόσμος δεν είναι παρά μια σκιώδης ψευδαίσθηση εκείνου που υπάρχει στο υπερπέραν. Το φως αυτού του κόσμου δεν είναι παρά μια αμυδρή εικόνα του Φωτός των υπερπέραν κόσμων. Αυτό που θεωρούμε συνειδητό σ' αυτό τον κόσμο μοιάζει με όνειρο, συγκρινόμενο με την υπερσυνειδητότητα ή μάλλον την πραγματική συνειδητότητα που βιώνουμε στα πνευματικά βασίλεια. Καθώς προοδεύουμε, γινόμαστε πανσυνειδητοί, που σημαίνει ότι γινόμαστε συνειδητοί συνεργάτες του Θείου σχεδίου. Η συνειδητότητά μας διευρύνεται μέχρι που, όταν τελικά συγχωνευτούμε με τον Θεό, αποκτάμε Θεϊκή συνειδητότητα, που είναι η έσχατη κατάσταση γνώσης και φώτισης. Γνωρίζουμε όλα όσα μπορούν να γίνουν γνωστά. Αυτή όμως δεν είναι γνώση που αποκτιέται στο επίπεδο της διάνοιας. Είναι γνώση πλημμυρισμένη από Θεία μακαριότητα και αγάπη. Ζούμε και υπάρχουμε σε κατάσταση μόνιμης και διαρκούς ευτυχίας και αγάπης, μια κατάσταση που δεν γνωρίζει τέλος.

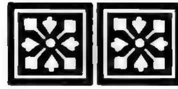
Όταν αφυπνιζόμαστε πνευματικά, ανακαλύπτουμε ότι ο νόμος που κυβερνά τα πνευματικά βασίλεια είναι ο νόμος της αγάπης. Για να εισέλθει κάποιος "εσωτερικά", πρέπει να έχει αγνή καρδιά και να νιώθει αγάπη για όλους. Μόλις βρούμε το κλειδί, θα ζούμε στη γη αγαπώντας τους πάντες και τα πάντα. Όπως είπε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Μια καρδιά χτυπάει μέσα σε κάθε άτομο.
Η ατμόσφαιρα αναπνέει, γιατί ακόμα κι η σκόνη έχει ζωή.
Περπάτα ανάλαφρα μη και πληγώσεις καμιά καρδιά.
Και ανάσαινε απαλά, μη και ταράξεις την ησυχία
κανενός πλάσματος.

Όταν αφυπνιστούμε πνευματικά, θα γίνουμε ενσαρκωτές της αγάπης. Όλοι όσοι βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες αναφέρουν ότι το ένα και μοναδικό μάθημα που πήραν ήταν το μάθημα της αγάπης, το οποίο τους άλλαξε τη ζωή. Έγιναν περισσότερο τρυφεροί και ένιωθαν λιγότερο προσκολλημένοι, δείχνοντας λιγότερο ενδιαφέρον για το περαστικό θέαμα της ζωής. Η πνευματική μας αφύπνιση θα με-

ταμορφώσει την ζωή μας και την ζωή των γύρω μας. Αν ο καθένας αφυπνιζόταν πνευματικά, ολόκληρος ο κόσμος θα πλημμύριζε από αγάπη.

Είναι ένα πείραμα που αξίζει να το δοκιμάσουμε. Τα αποτελέσματά του θα μεταμορφώσουν ολόκληρη τη ζωή μας και θα τη γεμίσουν μακαριότητα, γαλήνη και αγάπη. Το πείραμα αρχίζει μαθαίνοντας την τέχνη του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και στον Ήχο. Η μέθοδος είναι στη διάθεση όλων όσοι επιθυμούν να επωφεληθούν απ' αυτήν. Τότε κι εμείς, όπως η Ωραία Κοιμωμένη, θα μπορέσουμε να ξυπνήσουμε από το λήθαργό μας και θα νιώσουμε τη χαρά και την ευτυχία στο υπόλοιπο της ζωής μας.



Ο ΘΕΙΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Divine Healer of Hearts and Souls", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ με αφορμή τον εορτασμό της επετείου της γέννησης του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ στο Δελχί.

Την τελευταία δεκαετία, οι άνθρωποι έχουν εστιάσει την προσοχή τους στη σπουδαιότητα ανεύρεσης τρόπων θεραπείας στο επίπεδο του σώματος, του νου και της ψυχής μας, προκειμένου να ζήσουμε μια υγιέστερη και πιο ολοκληρωμένη ζωή. Πολλές καινούριες τεχνικές και μέθοδοι έχουν ξεπεταχτεί σαν μανιτάρια σ' ολόκληρο τον κόσμο, για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να θεραπευτούν σωματικά, νοητικά και πνευματικά. Πολλές μορφές εναλλακτικής ιατρικής έχουν ανθίσει για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αποκτήσουν υγιή σώματα. Πολλά νέα προγράμματα στο πεδίο των "ομάδων υποστήριξης" ή "αλληλοβοήθειας" και της "προσωπικής μεταμόρφωσης" έχουν γίνει δημοφιλή, βοηθώντας τους ανθρώπους να νιώσουν καλύτερα συναισθηματικά και νοητικά. Επίσης, διερευνώνται πολλά μονοπάτια για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αναπτυχθούν πνευματικά.

Καθώς συλλογίζομαι όλες αυτές τις μεθόδους που έχουν ανθίσει για να προάγουν την υγεία μας, οι σκέψεις μου στρέφονται σε κάποιον που ο ίδιος ήταν ο Θείος Θεραπευτής της καρδιάς και της ψυχής, το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλό μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, τα γενέθλια του οποίου γιορτάζουμε σήμερα. Έφερε μαζί του τη θεία αγάπη του Ύψιστου, που ήταν τόσο ακτινοβόλος, τόσο ισχυρή και τόσο πληθωρική, που ο καθένας ο οποίος δεχόταν έστω και μια ακτίνα της προσοχής του, ένιωθε να θεραπεύεται η καρδιά και η ψυχή

του, μεταμορφώνοντάς τον σε τέτοιο βαθμό που έχανε κάθε αίσθηση από τις πίκρες και τα βάσανα της ζωής. Τιμώντας τη μνήμη του αυτή την εορταστική μέρα, ας θυμηθούμε αυτή την πλευρά του μεγαλείου του. Γι' αυτό, σήμερα θα ήθελα να ασχοληθούμε με μερικούς στίχους από κάποια ποιήματά του, τα οποία σχετίζονται με την ικανότητά του να θεραπεύει την καρδιά και την ψυχή όλων όσων πήγαιναν να τον δουν. Αυτοί οι στίχοι προέρχονται από διαφορετικά γκάζαλ, τους έχω όμως συγκεντρώσει γιατί αναφέρονται σε μια συγκεκριμένη πλευρά του Φιλεύσπλαχνου Διδασκάλου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, στην οποία θα ήθελα σήμερα να επικεντρωθώ.

Στον κόσμο αυτό όλοι ασχολούνται
με τις δικές τους σκοτούρες.
Μόνον ο Ντάρσαν μοιράζεται
τις πίκρες του συνανθρώπου του.

Σ' αυτούς τους στίχους βλέπουμε την κινητήρια δύναμη πίσω από την απέραντη συμπόνια που χαρακτήριζε τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Ο ίδιος ήταν η ζωντανή ενσάρκωση της ευσπλαχνίας στη γη. Η καρδιά του ήταν τόσο τρυφερή και ευαίσθητη στον πόνο και τη θλίψη των άλλων, που κουβαλούσε τα βάρη τους σαν να ήταν δικά του. Σ' αυτό το ποίημα κάνει νύξη στην ευαισθησία τής καρδιάς του, που τον παρακινούσε να μοιραστεί τις πίκρες των συνανθρώπων του. Αυτή η ομολογία δεν ήταν δηλωτική του εγωισμού του, αλλά της επίγνωσης του πόνου που ένιωθε συνεχώς όταν έβλεπε τα βάσανα των άλλων. Στην πραγματικότητα, ο ίδιος αποκαλούσε αυτή την ευαισθησία, "αδυναμία" του. Κι όμως, δεν ήταν αδυναμία, αλλά δείγμα τρομερής δύναμης χαρακτήρα.

Οι περισσότεροι είμαστε απορροφημένοι στα βάσανα και στις σκοτούρες μας. Συνεχίζουμε να ζούμε θρηνώντας για το σωματικό πόνο, τις συναισθηματικές πληγές και τη συναισθηματική μας πείνα. Περιστασιακά, πέφτει στην αντίληψή μας και μας συγκινεί ο πόνος αυτών που αγαπάμε. Στενοχωριόμαστε γι' αυτούς και προσπαθούμε να τους βοηθήσουμε. Σε μερικά επαγγέλματα, οι άνθρωποι συγκινούνται από συγκεκριμένη μορφή ανθρώπινου πόνου. Αυτοί που ασχολούνται με την ιατρική, αν δεν έχουν οικονομικά ελατήρια, ενδιαφέρονται ειλικρινά για την υγεία των άλλων. Αυτοί που ασχολούνται με την παιδεία, δείχνουν πραγματικό ενδιαφέρον για την ανάπτυξη της διάνοιας των άλλων. Αυτός είναι ο λόγος που ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ

ανέφερε ότι οι γιατροί και οι δάσκαλοι ασκούν ευγενή επαγγέλματα. Στις μέρες μας, ο χώρος της διδασκαλίας έχει επεκταθεί πέρα από τις ακαδημαϊκές σπουδές και σε περιοχές όπως η "αυτοβοήθεια" και η "προσωπική μεταμόρφωση", που αφορούν την κατανόηση των αιτίων των συναισθηματικών μας προβλημάτων και την ατομική μας προσπάθεια να τα ξεπεράσουμε. Οι δάσκαλοι σ' αυτά τα πεδία παρακινούνται επίσης από την επιθυμία να βοηθήσουν τους άλλους να αναπτυχθούν διανοητικά και συναισθηματικά. Αν όμως εξετάσουμε την πλειοψηφία των ανθρώπων, ελάχιστοι είναι εκείνοι που πραγματικά συγκινούνται από τον πόνο των άλλων. Μπορεί να δείχνουν ότι συναισθάνονται τον πόνο και την θλίψη των ανθρώπων, μόλις ακούσουν στις ειδήσεις για τρομερές καταστροφές. Όμως πόσοι παρακινούνται πραγματικά να κάνουν κάτι και να βοηθήσουν τους άλλους σε προσωπικό επίπεδο; Σ' αυτό τον τομέα ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ στέκεται δίπλα στους μεγαλύτερους ανθρωπιστές όλων των εποχών. Έπαιρνε στους δικούς του ώμους το φορτίο που κουβαλούσε ο καθένας που πήγαινε κοντά του και προσωπικά πρόσφερε τα χρήματα, το χρόνο και τους πόρους του, συντροφευμένα με τα δικά του δάκρυα και την αμέριστη συμπαράσταση και συμπάθειά του και δεν σταματούσε μέχρι τα προβλήματά μας να επιλυθούν.

Αν κάποιοι πήγαιναν κοντά του παραπονούμενοι για οικονομικές δυσκολίες, έβγαζε το πορτοφόλι του να τους δώσει από τα δικά του χρήματα για να τους βοηθήσει. Αν τον επισκέπτονταν άνθρωποι που είχαν προβλήματα υγείας, κοίταζε τις ακτινογραφίες και τις ιατρικές εξετάσεις τους, φώναζε τους καλύτερους ειδικούς και παρευρισκόταν ο ίδιος στα ιατρικά συμβούλια, προσπαθώντας να βοηθήσει τον ασθενή να διαλέξει την καλύτερη θεραπεία. Αν τον επισκέπτονταν κάποιοι με οικογενειακά προβλήματα, άκουγε υπομονετικά τις στεναχώριες τους και έδινε μεγάλη βαρύτητα στα λεγόμενά τους, με σκοπό να τους ανακουφίσει από την αγωνία του νου τους, κάνοντάς τους να νιώσουν πρώτα απ' όλα ότι κάποιος τους έχει ακούσει και έχει καταλάβει το πρόβλημά τους και μετά τους βοηθούσε να βρουν μια λύση. Αν κάποιος νέος ερχόταν και του ζητούσε βοήθεια για τις εξετάσεις του, του έδινε συμβουλές για να βρει την καλύτερη μέθοδο μελέτης. Αν κάποιος προσπαθούσε να διαλέξει κολέγιο, έψαχνε να βρει τις απαραίτητες πληροφορίες και τον βοηθούσε να ακολουθήσει τις καλύτερες δυνατές σπουδές. Αν κάποιος με πληγωμένη καρδιά τον συναντούσε, προσωπικά τον είχα δει να χύνει δάκρυα από τη συ-

γκίνηση που του προκαλούσε η κατάστασή του. Δεν βοηθούσε μόνον τους λίγους ανθρώπους που πήγαιναν να τον δουν, δεν βοηθούσε μόνο δεκάδες ή εκατοντάδες ανθρώπους, βοηθούσε δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους. Αν φτιάχναμε χαρτί απ' όλα τα δέντρα της γης και όλοι οι ωκεανοί γίνονταν μελάνι, δεν θα έφταναν για να γραφτούν όλες οι ιστορίες αγάπης που χαράχτηκαν στη καρδιά όλων όσοι πήγαιναν να τον δουν.

Η μουσική που βγαίνει από το βάθος της καρδιάς μου
επηρεάζει την καρδιά αυτών που την ακούν.
Το μουσικό μου όργανό μπορεί να είναι λεπτεπίλεπτο,
και η μουσική που βγαίνει απ' αυτό είναι ακόμα πιο
εκλεπτυσμένη.

Αυτοί οι στίχοι μας δίνουν μια ιδέα για τη φύση αυτής της θεϊκής δύναμης που βοηθάει να θεραπευτούν τόσες πολλές καρδιές. Όσοι πήγαιναν να τον δουν ένιωθαν ήρεμοι και αναζωογονημένοι. Οι έγνοιες και τα φορτία τους εξαφανιζόταν. Ο καθένας μπορούσε να δει τους ανθρώπους να φεύγουν από το σπίτι του με το χαμόγελο στα χείλη, να προχωρούν με χαρωπά βήματα και με μάτια που έλαμπαν. Ποια ήταν αυτή η μαγική δύναμη που μπορούσε να σηκώσει τα βάρη συγγενών και φίλων, γνωστών και αγνώστων; Ακόμη κι αυτοί που τον συνάντησαν μόνο μια φορά, ένιωσαν να μεταμορφώνονται τόσο βαθιά που έμεναν άφωνοι. Η μαγευτική του δύναμη ήταν η μουσική της θείας αγάπης. Θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε την κυριολεκτική σημασία της λέξης "μουσική" σε πολλά επίπεδα. Αναφέρεται στη «*μουσική της αγάπης του Θεού*» που έρρεε μέσα του. Αναφέρεται επίσης στην Ουράνια Μουσική, τον Ιερό Λόγο, το Φως και τον Ήχο του Θεού.

Το Φως και ο Ήχος ήταν οι δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού, όταν Εκείνος ήρθε σε έκφραση. Ήταν η δύναμη που έφερε σε ύπαρξη όλα τα βασίλεια της Δημιουργίας. Δημιούργησε πνευματικές περιοχές, υλικο-πνευματικές περιοχές και υλικά επίπεδα, των οποίων αυτό το σύμπαν και η γη αποτελούν μέρος. Δημιούργησε όλους τους ανθρώπους, όλα τα ζώα, όλα τα φυτά και όλες τις μορφές ζωής. Είναι η δύναμη που κρατάει τους πλανήτες στην τροχιά τους, στηρίζει και συντηρεί το σύμπαν και μας διατηρεί μέσα στο σώμα. Αυτό το Φως και ο Ήχος, είναι ένα ρεύμα αγάπης που αναβλύζει από τον Θεό και επιστρέφει επίσης κοντά Του. Όσοι συντονίζονται με αυτό το ρεύμα,

μπορούν να επιστρέψουν στην Πηγή του.

Με αυτό το ρεύμα μπορούμε να συντονιστούμε σ' ένα ειδικό σημείο στο ανθρώπινο σώμα. Αυτό το σημείο είναι γνωστό ως Μοναδικός ή Τρίτος Οφθαλμός και βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα φρύδια. Μπορούμε να έρθουμε σε επαφή μ' αυτό το σημείο μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού. Διαλογισμός είναι η αυτοσυγκέντρωση. Συγκεντρώνοντας ολόκληρη την προσοχή μας στο Μοναδικό ή Τρίτο οφθαλμό, τα πνευματικά ρεύματα στο σώμα μας αρχίζουν να αποσύρονται. Όταν φτάνουν στον Τρίτο Οφθαλμό, αρχίζουμε να βλέπουμε Φως. Μπορεί να είναι στίγματα φωτός, αναλαμπές φωτός ή κύματα χρωμάτων. Με μεγαλύτερη απορρόφηση της προσοχής μας στο Φως, διασχίζουμε τα Εσωτερικά αστέρια, το φεγγάρι και τον ήλιο και ανακαλύπτουμε την Ακτινοβόλο μορφή του πνευματικού μας Διδασκάλου να μας περιμένει με ανοιχτή αγκαλιά. Από το σημείο αυτό μας συνοδεύει πέρα από το κατώφλι αυτού του φυσικού επιπέδου και μας οδηγεί στην Αστρική περιοχή, μια αιθερική περιοχή περισσότερο εκλεπτυσμένη απ' αυτό εδώ το επίπεδο. Το πνευματικό ταξίδι συνεχίζεται μέσα από ανώτερες περιοχές. Διασχίζουμε το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι που φτάνουμε στην καθαρά πνευματική περιοχή, όπου η ψυχή μας συγχωνεύεται ξανά με τον Θεό.

Αυτή η Θεϊκή δύναμη, η οποία φέρνει την ψυχή σε επαφή με το Φως και τον Ήχο, έρρεε μέσα από το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Ήταν ο φορέας μέσω του οποίου αυτή η δύναμη έφερνε τις ψυχές σε επικοινωνία μ' αυτό το ουράνιο ρεύμα της θείας Μουσικής. Μέσω της διαδικασίας της μύησης, έκανε την σύνδεση που βοηθούσε τις ψυχές να συντονιστούν και να επικοινωνήσουν με τη Μουσική που θα τις έφερνε πίσω στον Θεό. Η Θεϊκή προσοχή του, ανύψωνε όλους όσους τον συναντούσαν. Όποιος ήρθε σε επαφή μ' αυτή τη δύναμη, βίωσε βαθιά αγάπη και ηρεμία. Αυτός ήταν ο τρόπος που επηρέαζε τις καρδιές και τις θεράπευε από τα δεινά τους.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ ήταν η ουσία της ταπεινότητας. Ενώ ήταν ο ανθρώπινος πόλος μέσα από τον οποίο η Θεία Δύναμη έρρεε, θεωρούσε τον εαυτό του ένα εργαλείο, ένα όχημα. Όπως λέει σ΄ ένα στίχο του: «*Το μουσικό μου όργανό ίσως να είναι λεπτεπίλεπτο, η μουσική του όμως είναι ακόμα πιο εκλεπτυσμένη.*» Αναγνώριζε ότι ίδιος ήταν απλώς και μόνο ένα όργανο. Οι άνθρωποι που τον συναντούσαν είχαν Εσωτερικές εμπειρίες που κλιμακώνονταν από αναλαμπές Φωτός και μια ποικιλία Ήχων, μέχρι την ανύψωσή τους πάνω από το

σώμα και την εκτόξευσή τους στις Εσωτερικές περιοχές. Παρ' όλα αυτά, ποτέ δε δεχόταν κανέναν έπαινο για όλα όσα έκανε, αλλά ταπεινά απέδιδε όλο τον έπαινο στους δύο μεγάλους Διδασκάλους του, το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν και τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Δεν είχε σημασία για ποια δώρα Χάρης τον ευχαριστούσαν οι μαθητές, αυτός θα σήκωνε το χέρι του δείχνοντας τις φωτογραφίες τους, αποδίδοντας σ' εκείνους όλο τον έπαινο. Δεν συγκινούσε την καρδιά τους μόνον η θεία Μουσική που εξέπεμπε, αλλά και η εκπληκτική του ταπεινοφροσύνη.

Μια ματιά χάρης, είναι η θεραπεία για όλα τα δεινά
του κόσμου.
Αλλά αλίμονο, από πού μπορώ να λάβω
μια τέτοια ματιά αγάπης;

Σ' αυτούς τους στίχους ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ δίνει περισσότερες λεπτομέρειες για τη δύναμη που θεραπεύει την καρδιά, το νου και την ψυχή. Αυτή η δύναμη που μεταμορφώνει είναι η καρδιά ενός φωτισμένου όντος. Όποιος βίωσε κάποτε την εμπειρία μιας τέτοιας ματιάς Χάρης, καταλαβαίνει ότι αυτή μπορεί να θεραπεύσει όλο τον πόνο του κόσμου.

Μια ματιά Χάρης κουβαλάει μαζί της μια αγάπη τόσο τρυφερή και μάς γεμίζει τόσο πολύ, που κάποιος χάνει κάθε συναίσθηση του κόσμου, του σώματος και των προβλημάτων του. Μια τέτοια ματιά ανυψώνει κάποιον από τη γη σε ουράνιους παράδεισους. Μας πλημμυρίζει με θεία μέθη που ξεχειλίζει από κάθε πόρο της ύπαρξής μας. Είναι ένα ποτό σαν νέκταρ, που μας βυθίζει σε έκσταση.

Πώς μπορεί τόση μακαριότητα να προέλθει από μια ματιά; Ένα φωτισμένο ον έχει πραγματοποιήσει το ταξίδι της επιστροφής στις πνευματικές Περιοχές και έχει συγχωνευτεί ξανά με τον Παντοδύναμο. Μια τέτοια ψυχή ακτινοβολεί την αγάπη του Θεού μέσα από τα μάτια. Όποιος δέχεται μια τέτοια ματιά, βιώνει τη Θεϊκή αγάπη. Η ψυχή αισθάνεται την μαγνητική έλξη της Θεϊκής αγάπης να έρχεται από τα μάτια του Διδασκάλου. Τα πνευματικά ρεύματα αρχίζουν να αποσύρονται από το σώμα και να εστιάζονται στο Μοναδικό ή Τρίτο Οφθαλμό. Σ' αυτό το σημείο βρισκόμαστε στην πύλη εισόδου των περιοχών του Φωτός και της Μουσικής. Καθώς ερχόμαστε σε επαφή με το Φως, η απέραντη μακαριότητά του, μεθάει την ψυχή. Μεταβαίνουμε από μια κατάσταση μακαριότητας στην πραγματική υπέρβαση

της σωματικής συνειδητότητας και μπαίνουμε στο υπερπέραν. Πολλοί άνθρωποι έχουν αποσυρθεί από τη σωματική συνειδητότητα από μια και μόνη ματιά Χάρης του Διδασκάλου. Κάποιοι βλέπουν ακτινοβόλο Φως. Άλλοι αρχίζουν να ακούν το Ουράνιο Ηχητικό Ρεύμα. Άλλοι βλέπουν εκδηλώσεις της αιθερικής μορφής του Διδασκάλου με ανοιχτά τα μάτια.

Με τη θεία ματιά του Διδασκάλου και τα πνευματικά της πλούτη, ξεχνάει κανείς όλα τα προβλήματα του κόσμου. Είναι τόσο χαμένος στη μακαριότητα, που οι πόνοι και τα βάσανα εξαφανίζονται. Η ομορφιά μιας τέτοιας ματιάς είναι τόσο μεθυστική, που, ακόμη κι όταν κάποιος επιστρέψει στη σωματική συνειδητότητα, εξακολουθεί να είναι πλημμυρισμένος από μακαριότητα. Η μέθη που προκαλούν τα πράγματα του κόσμου περνάει, όμως η μέθη του Νάαμ, του Φωτός και του Ήχου του Θεού, κρατάει για πάντα.

Όποιος ήρθε σε επαφή με το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ βίωσε τη θεία ματιά του. Είτε ήταν μια και μόνη ματιά είτε χιλιάδες, οι άνθρωποι ένιωσαν να μεταμορφώνονται. Μόλις κοιτούσαν στις βαθιές κούπες των γεμάτων αγάπη ματιών του, δεν ήταν ποτέ πια οι ίδιοι. Έφευγαν από την κατοικία του, πλημμυρισμένοι από μακαριότητα και ηρεμία. Πολλοί έφευγαν από το σπίτι του πετώντας στους ουρανούς και χορεύοντας στα σύννεφα.

Η αγάπη που έρρεε από τα μάτια του είχε απίστευτη δύναμη. Όποιος δοκίμαζε αυτή τη ματιά, ένιωθε ότι αυτόν αγαπούσε περισσότερο. Μπορείτε να φανταστείτε δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους να αισθάνονται ότι αυτούς αγαπούσε περισσότερο; Τέτοια ήταν η δύναμη των γεμάτων αγάπη ματιών του.

Όλοι οι άγιοι και οι μύστες έχουν τη δύναμη να μεταφέρουν τις ψυχές μέσω της ματιάς της Χάρης τους. Πολλοί από σας έχετε βιώσει τις θείες ματιές του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Δεν είναι μια δύναμη που προέρχεται από τα φυσικά μάτια. Είναι μια δύναμη που έρρεε μέσα από τον καθένα τους. Τα φυσικά μάτια δεν είναι παρά ένας φορέας για την αόρατη δύναμη της αγάπης. Είναι Φως και αγάπη που δεν είναι πλασμένα από ύλη. Είναι αγνό πνεύμα και απλώνεται προς το μέρος μας στο επίπεδο του πνεύματος. Έτσι συγκινεί την ψυχή μας και μας προσκαλεί και μας ανυψώνει στο δικό του Θεϊκό επίπεδο. Είναι δώρα που μας παρέχονται μέσω της ματιάς ενός ζωντανού αγίου, ενός Τέλειου Διδασκάλου, ενός Φωτισμένου όντος. Με μια και μόνη ματιά,

μπορούμε να αποκτήσουμε αυτό που απαιτεί ώρες διαλογισμού. Γι' αυτό οι άνθρωποι συρρέουν στα Σάτσανγκ ενός ζωντανού Διδασκάλου. Ώρες προσπάθειας σε διαλογισμό μπορούν να συγκριθούν με μια ειδική ματιά Χάρης από έναν Τέλειο Διδάσκαλο. Αυτή είναι η δύναμη της ματιάς για την οποία μιλάει σ' αυτούς τους στίχους ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και λέει:

Για να κάνει όλο το κόσμο να πιει από τη θεία αγάπη,
Ω! Ντάρσαν,
ο Οινοχόος των Ουρανών ήρθε ανάμεσά μας εδώ στη γη.

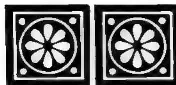
Σ' αυτή τη στροφή, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μάς αποκαλύπτει ποιος ήταν ο σκοπός της ζωής του. Δεν ήταν ικανοποιημένος με το να κερνάει την θεία αγάπη του μόνο σε έναν ή εκατό ανθρώπους. Ήρθε να προσφέρει το θείο νέκταρ της αγάπης σ' ολόκληρο το κόσμο. Όπως έχει προσευχηθεί ο Γκουρού Νάνακ Σαχίμπ: «*Ας έρθει η ειρήνη σε όλο τον κόσμο, ω Νάνακ*», έτσι και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ προσευχήθηκε: «*Ας έρθει η αγάπη σ' όλον τον κόσμο.*» Η κάθε του αναπνοή ήταν μια ακούραστη ιστορία προσφοράς αγάπης σε κάθε ψυχή στην Δημιουργία. Δεν πέρασε ούτε ένα λεπτό που να μην εργάστηκε για να φέρει την αγάπη σε κάθε ανθρώπινη καρδιά. Είτε έδινε Σάτσανγκ είτε συναντούσε ανθρώπους είτε έδινε λύση στα προβλήματα κάποιου είτε μιλούσε στο τηλέφωνο με ανθρώπους από κάποια μακρινή χώρα είτε έγραφε γράμματα είτε έγραφε βιβλία είτε πρόσφερε την αγάπη του μέσα από τις ματιές του, ο σκοπός του πίσω απ' όλα αυτά ήταν να συγκινήσει με την αγάπη του την καρδιά τού καθενός μας.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είχε εκατομμύρια τρόπους να μαγεύει την καρδιά μας με την αγάπη του. Κάθε άνθρωπος που τον συναντούσε είχε τις δικές του ανάγκες για αγάπη κι αυτός γέμιζε την κάθε κούπα. Ανεξάρτητα από το μέγεθος ή το σχήμα της κούπας που έφερναν οι άνθρωποι, γέμιζε την κάθε μια το ίδιο, μέχρι να ξεχειλίσει. Κανείς δεν έμενε με άδεια κούπα. Για κάποιους ήταν μια τρυφερή ματιά αγάπης. Για άλλους ήταν μια τσαχπίνικη, παιχνιδιάρα ματιά. Για άλλους ήταν μια παρατεταμένη, διεισδυτική ματιά. Για άλλους ήταν μια λοξή ματιά. Για κάποιους άλλους ήταν λόγια αγάπης. Για άλλους ήταν η μεθυστική του ποίηση. Για άλλους ήταν ένα τρυφερό χτύπημα στο μάγουλο ή στο κεφάλι. Για άλλους ήταν ένα γράμμα ή ένα τηλεφώνημα. Για μερικούς ήταν ο τρυφερός τρόπος που άκουγε τα προβλήματά μας και ανακούφιζε τον πόνο της καρδιάς μας. Ανε-

ξάρτητα από τον τρόπο που μας πλησίαζε, ο ίδιος ήταν η αγάπη σε ποικιλία μορφών. Η αγάπη ήταν ο κοινός παρανομαστής σε όλες τις επαφές του με τις ψυχές.

Σ' αυτή τη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ αναφέρεται στον Οινοχόο. Στη μυστικιστική ποίηση ο Οινοχόος είναι ο πνευματικός Διδάσκαλος που κερνάει, το ένα κανάτι μετά το άλλο το θείο κρασί του Νάαμ, του Φωτός και του Ήχου του Θεού. Γέμιζε την κούπα κάθε καρδιάς με αγάπη και Φως. Αυτή ήταν η Αποστολή του στη γη. Αυτή είναι η Αποστολή όλων των αγίων και Διδασκάλων. Κάθε άγιος έχει διαφορετική μορφή, διαφορετική προσωπικότητα και διαφορετικό στυλ. Αλλά η αγάπη είναι ο κινητήριος μοχλός πίσω από τη ζωή τους. Η αγάπη είναι η δύναμη πίσω απ' όλα όσα κάνουν ή λένε. Η Αποστολή τους είναι να κάνουν όλο τον κόσμο να μεθύσει με θεία αγάπη.

Καθώς γιορτάζουμε σήμερα τη μνήμη του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, ας αποτίσουμε φόρο τιμής στο θρύλο της αγάπης που άφησε πίσω του. Ας επαναφέρουμε στη μνήμη μας πώς ο νους, η καρδιά και η ψυχή μας μεταμορφώθηκαν από τη θεραπευτική δύναμη της αγάπης του κι ας αντανακλούμε αυτή την αγάπη σ' όλες τις σκέψεις, όλες τις πράξεις κι όλα τα λόγια μας. Ας ακτινοβολούμε αυτή την αγάπη σ' όλους αυτούς που συναντάμε. Ας γίνουμε τέλειοι καθρέφτες που αντανακλούν την αγάπη του, έτσι ώστε όλοι όσοι μάς συναντούν να θεραπεύονται κι αυτοί από την παρουσία μας. Κατ' αυτόν τον τρόπο θα μπορούμε να συνεισφέρουμε στην ειρήνη και στην αγάπη, πράγμα που θα μετατρέψει αυτό τον κόσμο σ' έναν επίγειο παράδεισο.



ΚΑΡΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΕΜΨΥΧΩΣΗ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία, με τίτλο "Karma and Reincarnation", κατά τη διάρκεια της Πανευρωπαϊκής περιοδείας του το 1994.

Ένα από τα πιο αδιευκρίνιστα ερωτήματα που συζητούνται και προβληματίζουν την ανθρωπότητα είναι αν έχουμε ζήσει κάποια προηγούμενη ζωή. Στη σύγχρονη γεμάτη σκεπτικισμό επιστημονική εποχή, όπου η μετεμψύχωση χλευάζεται, το ερώτημα που συχνά τίθεται είναι, γιατί κάποιες φορές συμβαίνουν θλιβερά πράγματα σε καλούς ανθρώπους; Όταν βλέπουμε κάποιο μικρό παιδί να πεθαίνει από μια αρρώστια ή ένα τραγικό δυστύχημα, απορούμε και αναρωτιόμαστε γιατί ο Θεός πήρε ένα τόσο μικρό και αθώο παιδί από τους γονείς του. Όταν γνωρίζουμε ένα καλό και εξυπηρετικό άνθρωπο και μετά μαθαίνουμε ότι αυτός έπαθε κάποιο τρομερό ατύχημα ή πέθανε, απορούμε γιατί ένας τόσο καλός άνθρωπος έπρεπε να υποφέρει κατ' αυτό τον τρόπο. Από την άλλη, βλέπουμε ανθρώπους που έχουν κάνει εγκλήματα ή ανήθικες πράξεις κι όμως μοιάζει να την έχουν γλιτώσει χωρίς να τιμωρηθούν. Καθώς κυλάει η ζωή μας, απορούμε για το λόγο που γίνονται πολλά απ' αυτά που βλέπουμε να συμβαίνουν γύρω μας κι όταν δεν μπορούμε να βρούμε κάποιο συσχετισμό μεταξύ τους, αρχίζουμε να αμφιβάλουμε για την ύπαρξη του Θεού ή να αμφισβητούμε την κρίση Του.

Υπάρχει μια διδακτική ιστορία από την αρχαία Ινδία που ρίχνει κάποιο φως σ' αυτό το ερώτημα. Ήταν κάποτε ένας βασιλιάς που ονομαζόταν Ντιταράστρα και που κάποτε τυφλώθηκε. Σε όλη του τη ζωή καταριόταν την μοίρα του και δεν μπορούσε να καταλάβει τι προκάλεσε την τύφλωσή του. Ο ίδιος είχε την ικανότητα να βλέπει

τις προηγούμενες ζωές του. Ήταν μάλιστα σε θέση να βλέπει εκατό από τις περασμένες του ζωές κι όμως δεν μπορούσε να βρει την αιτία που την προκάλεσε. Ο βασιλιάς ζούσε την εποχή του Κρίσνα. Πήγε λοιπόν να τον συναντήσει και του ζήτησε να του εξηγήσει γιατί ήταν υποχρεωμένος να ζει τυφλός, όταν δεν υπήρχε τίποτα σ' αυτή ή στις περασμένες του ζωές που να δικαιολογούσε την απώλεια της όρασής του. Η απάντηση του Κρίσνα ήταν: «*Έχεις δει μόνο εκατό ζωές. Πρέπει να δεις ακόμα πιο πίσω.*» Από ειδική χάρη, ο Κρίσνα έδωσε στο βασιλιά την ικανότητα να δει πέρα από τις εκατό προηγούμενες ζωές του. Παρ' όλο που ο βασιλιάς Ντριταράστρα είχε δει προηγούμενες ενσαρκώσεις του, έπρεπε να πάει ακόμα πιο πίσω από τις εκατό ζωές για να βρει την αιτία. Είδε λοιπόν τι είχε κάνει σε μια προηγούμενη ζωή που δικαιολογούσε την τύφλωσή του στη τωρινή του ενσάρκωση.

Η ιστορία αυτή δείχνει ότι τα γεγονότα αυτής της ζωής που μερικές φορές μοιάζουν παράλογα ή και τυχαία είναι έτσι μόνο επειδή εμείς δεν είμαστε σε θέση να έχουμε πλήρη εικόνα. Συχνά ταλαιπωρούμαστε από τις αναποδιές, τα ατυχήματα και τις αρρώστιες που μας τυχαίνουν σ' αυτό τον κόσμο και συχνά απορούμε γιατί ένα αθώο νέο παιδί πεθαίνει ή κάποιος συγγενής μας που έχει καρδιά μάλαμα χτυπιέται από κάποια επάρατη νόσο. Εξετάζοντας επιφανειακά τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο, αυτά που βλέπουμε δεν μοιάζουν να είναι λογικά και όταν βλέπουμε τα βάσανα που περνάνε οι άνθρωποι, αρχίζουμε να αμφισβητούμε την ύπαρξη του Θεού και να αμφιβάλλουμε για την αγάπη Του. Υπάρχουν όμως οι απαντήσεις γι' αυτό το μεγάλο δίλημμα της ζωής.

Αν μελετήσουμε τις Γραφές κάποιων θρησκειών, θα ανακαλύψουμε ότι έχουν αναφορές σ' αυτό που ονομάζεται «*Νόμος του κάρμα και της μετεμψύχωσης*». Μια δημοσκόπηση που έγινε το 1981 αποκάλυψε ότι το 23% των Αμερικανών πιστεύουν στη μετενσάρκωση. Σήμερα, σε μερικές θρησκείες του Δυτικού κόσμου, οι άνθρωποι απορρίπτουν αυτή την εκδοχή. Αλλά αν κάνουμε μια συγκριτική μελέτη των θρησκειών, θα βρούμε αναφορές για το κάρμα και την μετενσάρκωση στις πρωτότυπες και αυθεντικές Γραφές των περισσότερων θρησκειών του κόσμου.

Πολλοί γνωρίζουν ότι η μετενσάρκωση αποτελεί μέρος της Ινδουιστικής και της Βουδιστικής παράδοσης αλλά ακόμη και στις Χριστιανικές Γραφές υπάρχουν αναφορές που δείχνουν ότι οι άνθρωποι

εκείνου του καιρού δεχόταν την μετενσάρκωση. Υπάρχει μια περικοπή στο Ευαγγέλιο που αναφέρει ότι ο Χριστός είπε πως ο προφήτης Ηλίας επέστρεψε ως Ιωάννης ο Βαπτιστής. «*Αληθώς σας λέγω. Μεταξύ των γεννηθέντων υπό γυναικών δεν γεννήθηκε άλλος μεγαλύτερος του Ιωάννη του Βαπτιστή, πλην ο μικρότερος εν τη βασιλεία των ουρανών, είναι μεγαλύτερος αυτού…… και αν θέλετε να δεχθείτε τούτω, αυτός είναι ο Ηλίας, όστις έμελλε να έλθει. Ο έχων ώτα δια να ακούει ας ακούει.*»

Σε κάποιο άλλο σημείο του Ευαγγελίου υπάρχει επίσης η αναφορά ότι οι άνθρωποι του καιρού εκείνου πίστευαν την έννοια της μετεμψύχωσης. Ο Ιησούς μια φορά ρώτησε τους μαθητές του: «*Ποιος λένε οι άνθρωποι ότι εγώ είμαι σαν άνθρωπος» και αυτοί του απάντησαν: «Άλλοι μεν λένε ότι είσαι ο Ιωάννης ο Βαπτιστής, άλλοι δε ότι είσαι ο Ηλίας και άλλοι ο Ιερεμίαν ή κάποιος άλλος Προφήτης.*»

Τι είναι όμως ο νόμος του κάρμα και πώς λειτουργεί η μετενσάρκωση; Κατ' αρχάς, μετενσάρκωση είναι η πίστη στη μετάβαση της ψυχής από τη μια ζωή στην άλλη. Οι περισσότερες θρησκείες διδάσκουν ότι η ψυχή είναι αθάνατη. Αν έτσι έχουν τα πράγματα, τότε πού ήταν η ψυχή μας πριν απ' αυτή τη ζωή; Αν δεν πιστεύουμε στην ύπαρξη προηγούμενων ζωών, τότε αυτό που πιστεύουμε είναι ότι η ψυχή μας απλώς γεννήθηκε μαζί μ' αυτό το φυσικό σώμα; Αν πιστεύουμε ότι η ψυχή μας πηγαίνει κάπου μετά το θάνατο, τότε πού ήταν πριν απ' αυτή της τη γέννηση;

Οι μεγαλύτερες θρησκείες διδάσκουν ότι η ψυχή μας υπήρξε από τότε που ο Θεός έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία. Μέσα στις Γραφές αναφέρεται (*παραβολικά*) ότι ο Θεός αρχικά ήταν ολομόναχος και ήταν ένας απεριόριστος ωκεανός απόλυτου Φωτός, αγάπης και συνειδητότητας. Λέγεται ακόμα ότι ήταν Ένας και θέλησε να γίνουν μέσα από Αυτόν πολλοί. Όταν γεννήθηκε αυτή τη σκέψη, δημιουργήθηκε μια δόνηση, η οποία εκφράστηκε με δυο αρχές: το Θείο Φως και τον Θείο Ήχο (*αυτόν που οι αρχαιοέλληνες ονόμασαν Μουσική των Σφαιρών*). Αυτή η δημιουργική αρχή έφερε σε ύπαρξη το ένα επίπεδο μετά το άλλο. Όπως λέγεται επίσης, ο Θεός έστειλε τότε μέρη ή σταγόνες από τον εαυτό Του, που τις ονομάζουμε ψυχές, για να κατοικήσουν στους κόσμους. Κάθε ψυχή ήταν μια σταγόνα από Εκείνον και ως εκ τούτου ήταν της ιδίας ουσίας, ήταν δηλαδή Φως, αγάπη και συνειδητότητα. Οι ψυχές περιβλήθηκαν κατόπιν από ένα σώμα καμωμένο από την ίδια ύλη με τον κόσμο μέσα στον οποίο κατοίκησαν. Η ψυχή

είναι αγνό πνεύμα, αλλά αφού οι κόσμοι ήταν καμωμένοι από διάφορα στοιχεία, όπου το πνεύμα ήταν αναμεμειγμένο με χοντρή ύλη, οι ψυχές δεν μπορούσαν να δράσουν αν δεν είχαν κι αυτές ένα σώμα με το οποίο να μπορούν να επικοινωνούν και να κινούνται μέσα σ' αυτούς τους κόσμους. Συνεπώς, σε κάθε ψυχή που έστειλε ο Θεός δόθηκε κι από ένα σώμα.

Καθώς οι ψυχές άρχισαν να απασχολούνται και να απορροφούνται μέσα στους κόσμους στους οποίους βρέθηκαν, αργά αλλά σταθερά άρχισαν να ξεχνούν την αρχέγονη ύπαρξή τους ως μέρος του Θεού. Οι κόσμοι είχαν πολλά θέλγητρα και η ψυχή χάθηκε μέσα τους. Ταυτίστηκε τόσο πολύ με το σώμα και το νου με τα οποία λειτουργούσε, ώστε έχασε την συνειδητότητά της ότι ήταν ψυχή και άρχισε να μπλέκεται μέσα στους υλικούς κόσμους. Ο νους, που δόθηκε στην ψυχή, ήταν εραστής της απόλαυσης και τράβηξε την προσοχή της ψυχής από τον Θεό προς τον κόσμο. Η ψυχή λοιπόν βρέθηκε να πολιορκείται από πλήθος επιθυμιών που την οδήγησαν σε ενέργειες ανήθικες και λανθασμένες. Μέσα από την επιθυμία της να αποκομίσει συγκεκριμένα εγκόσμια οφέλη, στην πορεία έγινε άπληστη και λάγνα. Άρχισε να λέει ψέματα ή να χρησιμοποιεί άτιμα μέσα για να εκπληρώσει αυτές τις επιθυμίες. Όταν πάλι οι επιθυμίες της δεν εκπληρώνονταν, τότε θύμωνε και πλήγωνε τους άλλους με τη σκέψη, με το λόγο ή με τις πράξεις της. Βλέπουμε επομένως ότι η ψυχή όταν ήρθε αντιμέτωπη με τους πειρασμούς, οδηγήθηκε από τον νου, σε ενέργειες που δεν χαρακτηρίζονταν από αγάπη και ήταν ξένες προς τη φύση της.

Θεσπίστηκε λοιπόν στο σύμπαν το σύστημα του κάρμα, έτσι ώστε *οι ψυχές να δρέπουν τους καρπούς των πράξεών τους*. Ο νόμος του κάρμα ορίζει ότι κάθε δράση έχει αντίδραση. Αυτός είναι επίσης κι ένας από τους θεμελιώδεις νόμους της φυσικής. Κάθε τι που ο άνθρωπος σκέπτεται, κάνει ή λέει καταγράφεται και κάποτε πρέπει να δρέψει τους καρπούς των ενεργειών του. Επομένως, η ψυχή ανακυκλώνεται μέσα από διάφορες υπάρξεις, μέσα σε διαφορετικά επίπεδα ή σ' αυτό τον κόσμο και μέσα σε διαφορετικά σώματα. Το ταξίδι της ψυχής προκαθορίζεται από το νόμο του κάρμα, ο οποίος είναι ένα αυστηρό σύστημα ελέγχου και καταγραφής για όλα όσα σκέπτεται, λέει και πράττει κάθε ψυχή. Όλες οι καλές πράξεις ανταμείβονται και όλες οι κακές τιμωρούνται. Υπάρχει δικαιοσύνη στο σύμπαν. Μπορεί να μοιάζει ότι κάποιος κακός άνθρωπος έχει γλιτώσει την τιμωρία

γι' αυτά που κάνει, ενώ σε κάποιον καλό όλα του πάνε στραβά, αλλά ο καθένας εισπράττει αυτό ακριβώς που του αξίζει. Αυτό μπορεί να συμβεί αργότερα σ' αυτή τη ζωή ή σε κάποια επόμενη.

Πώς λοιπόν λειτουργεί ο νόμος του κάρμα; Αρχικά καταγράφεται κάθε σκέψη, λόγος και πράξη, και όλα αυτά στο τέλος κάθε ζωής συνυπολογίζονται. Για όλο το καλό που κάνουμε δρέπουμε την ανταμοιβή και για όλο το κακό πρέπει να υποστούμε την τιμωρία. Στο τέλος της ζωής μας λοιπόν, το καλό και το κακό «ζυγίζονται». Στις θρησκείες της Ανατολής είναι κοινά αποδεκτό ότι η ψυχή επιστρέφει σε μια άλλη μορφή ύπαρξης για να συνεχίσει να δρέπει την ανταμοιβή και να υφίσταται την τιμωρία για όσα έχει κάνει στις προηγούμενες ζωές της.

Το κάρμα διαιρείται σε τρία είδη: στο *Σαντσίτ* (*sanchit*), στο *Πραλάμπντ* (*pralabdh*) και στο *Κριγιάμαν* (*kriyaman*) κάρμα. Το *Σαντσίτ* ονομάζεται και αποθηκευμένο κάρμα, γιατί αυτό είναι το συσσωρευμένο κάρμα που προστίθεται στο τέλος κάθε ζωής. Απ' αυτή την αποθήκη επίσης προκαθορίζεται ποιο κάρμα θα πληρώσουμε στην επόμενη ζωή.

Αυτό που μας παραχωρείται στην επόμενη ζωή μας είναι το δεύτερο είδος κάρμα και ονομάζεται *Πραλάμπντ κάρμα*, μοίρα ή πεπρωμένο. Όταν ένας άνθρωπος προχωράει στο μονοπάτι της ζωής, δεν γνωρίζει ότι ορισμένα γεγονότα θα του συμβούν ως αποτέλεσμα του *Πραλάμπντ κάρμα* που του έχει παραχωρηθεί σ' αυτή τη ζωή. Μπορεί να μοιάζει ότι αυτά τα απρόβλεπτα γεγονότα συμβαίνουν τυχαία, αλλά είναι γεγονός ότι, πριν έρθουμε στη ζωή, έχει προκαθοριστεί ποιο κάρμα θα υποστούμε.

Το τρίτο είδος του κάρμα ονομάζεται *Κριγιάμαν* ή καθημερινό κάρμα. Αυτό είναι το νέο κάρμα που δημιουργούμε με τις ενέργειές μας στην πορεία της ζωής. Ένα μέρος του το πληρώνουμε σ' αυτή τη ζωή, ενώ το υπόλοιπο *Κριγιάμαν κάρμα* στο τέλος κάθε ζωής συσσωρεύεται και πηγαίνει στην αποθήκη ή στο *Σαντσίτ κάρμα*. Και ο τροχός συνεχίζει, καθώς, πριν από την επόμενη γέννηση, ένα μέρος απ' αυτό μάς παραχωρείται και πάλι ως πεπρωμένο ή *Πραλάμπντ κάρμα*.

Η διαδικασία αυτή μοιάζει με το ταμείο μιας επιχείρησης. Κάθε μέρα κερδίζουμε ή χάνουμε χρήματα κι αυτό είναι μέρος από το καθημερινό ή το *Κριγιάμαν κάρμα*. Στο τέλος της ημέρας κάνουμε λογαριασμό για να δούμε τι έχει απομείνει από τις δοσοληψίες μας κι αυτό αποτελεί μέρος της αποθήκης μας. Εμείς αποφασίζουμε πόσα

χρέη μας θα πληρώσουμε την επόμενη μέρα και πόσα έσοδα λογαριάζουμε να έχουμε. Αυτά αποτελούν μέρος από τις συναλλαγές της επόμενης μέρας τα οποία αποτελούν το *Πραλάμπντ* ή την μοίρα της επόμενης μέρας.

Το τι θα συμβεί μετά από κάθε ζωή και το πού θα πάμε μετά τον θάνατό μας, προκαθορίζεται από το κάρμα μας. Το κάρμα προκαθορίζει επίσης το είδος του σώματος μέσα στο οποίο θα γεννηθούμε στην επόμενη ζωή. Προκαθορίζει επιπλέον, μέχρι ενός βαθμού, τι θα μας συμβεί σ' εκείνη τη ζωή. Όμως, όλα όσα μας συμβαίνουν δεν οφείλονται στο κάρμα. Ένα μέρος της ζωής μας προκαθορίζεται από το κάρμα, αλλά το υπόλοιπο βασίζεται στην ελεύθερή μας βούληση. Λέγεται ότι το 75 % απ' ό,τι συμβαίνει είναι καρμικά προκαθορισμένο και το 25% είναι μια ελεύθερη ζώνη μέσα στην οποία μπορούμε να δράσουμε με ελευθερία της βούλησης. Με την ελεύθερη βούληση μπορούμε να καθορίσουμε τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας. Επομένως, μπορούμε να επιλέξουμε να κάνουμε το καλό, για το οποίο θα ανταμειφθούμε ή μπορούμε να επιλέξουμε το κακό, για το οποίο όμως θα υποστούμε την ποινή του.Υπάρχουν πολλές αναφορές μέσα στις Γραφές για τον κύκλο του κάρμα. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται: «*όπως έσπειρες θα θερίσεις.*» Οι Μουσουλμανικές Γραφές λένε ότι υπάρχουν δυο άγγελοι που καταγράφουν όλες μας τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις. Ο ένας άγγελος, όπως λένε, κάθεται στον ένα ώμο και καταγράφει τις καλές μας πράξεις και ο άλλος άγγελος κάθεται στον άλλο ώμο και καταγράφει τις κακές μας πράξεις, για τις οποίες, στο τέλος της ζωής μας θα πρέπει να λογοδοτήσουμε. Οι Ινδουιστές πιστεύουν ότι μετά το θάνατο επιστρέφουμε μέσα σ' ένα συγκεκριμένο σώμα ανάλογα με τις πράξεις των περασμένων μας ζωών. Οπότε έχουν θεσπίσει ένα ολόκληρο σύστημα κανόνων και τρόπου ζωής προκειμένου να λιγοστέψουμε ή να αποφεύγουμε πράξεις που θα έχουν ως αποτέλεσμα να κάνουμε κακό κάρμα και αντί γι' αυτό να απασχολούμαστε με δραστηριότητες που θα έχουν ως αποτέλεσμα την ανταμοιβή μας.

Υπάρχει όμως διαφυγή απ' αυτό τον κύκλο; Αν αφεθούμε μόνοι μας θα συνεχίσουμε να αθροίζουμε κάρμα, καλό ή κακό, για το οποίο θα υποχρεωθούμε να ανταμειφθούμε ή να τιμωρηθούμε. Κατά συνέπεια, ποτέ δεν επέρχεται ισορροπία και συνεχίζουμε να ερχόμαστε στη ζωή ξανά και ξανά. Κάποιος μπορεί να απορεί γιατί οι καλές πράξεις δεν είναι αρκετές ώστε να μας εμποδίσουν από το να συνε-

χίσουμε να πηγαινοερχόμαστε στον κόσμο. Ο Κρίσνα πολύ όμορφα παρομοιάζει το κάρμα με αλυσίδες. Το κακό κάρμα είναι αλυσίδες από σίδερο λέει, αλλά και το καλό κάρμα είναι επίσης αλυσίδες, μόνο που είναι από χρυσό, όμως κι αυτές με τον ίδιο τρόπο μας κρατούν δεμένους στον κόσμο.

Υπάρχει όμως διέξοδος, υπάρχει τρόπος διαφυγής απ' αυτό τον κύκλο της ζωής και των θανάτων. Ο κύκλος αυτός υπάρχει μόνο στα τρία κατώτερα επίπεδα της Δημιουργίας. Λέγεται πως ο Θεός αρχικά έφερε σε ύπαρξη μία περιοχή στην οποία κυριαρχεί το πνεύμα και περιέχει και ελάχιστη ύλη. Το επίπεδο αυτό ονομάστηκε *Υπεραιτιατό Επίπεδο*. Κάτω απ' αυτό δημιουργήθηκε μία περιοχή με ίσα μέρη πνεύματος και ύλης που είναι γνωστό ως *Αιτιατό Επίπεδο*. Το επόμενο είναι το *Αστρικό Επίπεδο*, που είναι καμωμένο με περισσότερη ύλη και λιγότερο πνεύμα και τελευταίο δημιουργήθηκε το *Φυσικό ή Υλικό Επίπεδο*, το οποίο περιλαμβάνει τη γη, τους πλανήτες, το φεγγάρι και τα άστρα και είναι κατασκευασμένο κυρίως από ύλη και από μια μικρή ποσότητα πνεύματος.

Ο Νόμος του Κάρμα βρίσκεται σε ισχύ από το Αιτιατό επίπεδο και κάτω. Είναι δηλαδή ο νόμος που κυβερνάει το Φυσικό, το Αστρικό και το Αιτιατό επίπεδο, που είναι τα τρία κατώτερα επίπεδα της Θεϊκής Δημιουργίας. Αν η ψυχή μας μπορεί να υψωθεί πάνω απ' αυτά τα τρία βασίλεια και να μπει στο τέταρτο βασίλειο, στην Υπεραιτιατή περιοχή, και στο πέμπτο επίπεδο, την αμιγώς πνευματική περιοχή, που είναι φτιαγμένη εξ ολοκλήρου από πνεύμα, τότε θα είμαστε σε θέση να ξεφύγουμε από την επίδραση του καρμικού νόμου και την επανενσάρκωσή μας σε ένα νέο ανθρώπινο σώμα. Η ψυχή μας τότε δεν θα είναι υποχρεωμένη να επιστρέψει πίσω στο Φυσικό κόσμο για να συνεχίσει τον κύκλο των ανταμοιβών και των τιμωριών. Είναι στο χέρι μας λοιπόν να αποδράσουμε από τα βάσανα που φέρνει η φυσική ζωή και να απολαύσουμε τα βασίλεια όπου δεν υπάρχουν βάσανα, πόνοι και ταλαιπωρίες.

Οι άγιοι, οι οποίοι έχουν ταξιδέψει πέρα απ' αυτά τα τρία κατώτερα βασίλεια έχουν τη δύναμη να οδηγήσουν κι εμάς εκεί και να μας απελευθερώσουν από την επίδραση του κάρμα μας και από την επανενσάρκωση. Οι ίδιοι γνωρίζουν τέλεια τον τρόπο να χωρίζουν τη ψυχή τους από το σώμα και να ταξιδεύουν Εσωτερικά, στα ανώτερα πνευματικά βασίλεια. Γνωρίζουν το δρόμο της επιστροφής και μπορούν να οδηγήσουν και άλλες ψυχές σε βασίλεια όπου θα είναι

ελεύθερες από το Νόμο του Κάρμα.

Πώς όμως μπορούμε να φτάσουμε σ' αυτά τα βασίλεια; Η ίδια Δύναμη του Θεού που έπλασε όλη τη Δημιουργία, εξακολουθεί να την στηρίζει και να την συντηρεί. Αυτή η Δύναμη είναι η αρχή του Φωτός και του Ήχου, είναι η δημιουργική αρχή που βγήκε από τον Θεό όταν Εκείνος αποφάσισε να δημιουργήσει. Αυτή η αρχή του Φωτός και του Ήχου, ο Λόγος, ρέει μέσα σ' όλη την Δημιουργία και αναφέρεται στις διάφορες Γραφές με ποικίλα ονόματα. Οι Ινδοί την ονομάζουν *Ναντ* ή *Τζιότι και Σρούτι*, οι Βουδιστές *Ηχητικό Φως*, στο Ευαγγέλιο ονομάζεται *Ιερός Λόγος*: «*Εν αρχή ήν ο Λόγος, και ο Λόγος ήν προς τον Θεόν, και Θεός ήν ο Λόγος.*», οι Μουσουλμάνοι το ονομάζουν *Κάλμα*, οι Σούφις *Μπάανγκ-ε-Ασμάνι* ή *Σαούτ-ε-Σαρμάντι*, οι Σιχ *Νάαμ* ή *Σάμπντ* και οι Θεοσοφιστές *Φωνή της Σιγής*. Ονομάζεται επίσης Ηχητικό Ρεύμα και Ακουστό Ρεύμα Ζωής.

Το Φως και ο Ήχος διαχέεται από τον Θεό μέσα στα διάφορα Επίπεδα και συνδέεται με το σώμα μέσω του Τρίτου Οφθαλμό, ο οποίος βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δυο φρύδια. Ο Τρίτος Οφθαλμός ονομάζεται και *Τίσρα Τιλ, Ντίβια Τσάκσου, Άτζνα Τσάκρα, Ντασουάν Ντουάρ* και *Δέκατη Πύλη*. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται σαν Απλός και Μοναδικός Οφθαλμός. «*Εάν ο οφθαλμός σου είναι απλός, ολόκληρο το σώμα σου θα είναι φωτεινό.*»

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να έλθουμε σε επαφή μ' αυτό το ρεύμα στον Τρίτο Οφθαλμό. Ένας πνευματικός οδηγός μας φέρνει σε επαφή με το Ηχητικό Ρεύμα μέσα μας και μας διδάσκει μια μέθοδο διαλογισμού, σύμφωνα με την οποία συγκεντρωνόμαστε στον Τρίτο Οφθαλμό. Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να μάθουμε γιογκικές ασάνες, δηλαδή περίπλοκες στάσεις του σώματος, ή να κάνουμε αναπνευστικές ασκήσεις. Καθόμαστε απλώς σε μια χαλαρή στάση, με τα μάτια κλειστά και κοιτάζουμε με αγάπη και αυτοσυγκέντρωση στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Με τη βοήθεια ενός πνευματικού Διδασκάλου, η ψυχή μας αρχίζει να συγκεντρώνεται σ' αυτό το σημείο και τότε αρχίζουμε να βλέπουμε αναλαμπές ή φλόγες Φωτός. Στη συνέχεια η ψυχή υπερβαίνει τη σωματική συνειδητότητα και ταξιδεύει πάνω σ' αυτό το ρεύμα μέσα στις ανώτερες περιοχές.

Αρχικά διασχίζουμε μια ενδιάμεση περιοχή, όπου βλέπουμε άστρα, το φεγγάρι και τον ήλιο. Μετά μπαίνουμε στο φωτεινό κόσμο του Αστρικού επιπέδου, όπου ανακαλύπτουμε ότι έχουμε αφήσει πίσω μας το Φυσικό μας σώμα και ταξιδεύουμε πλέον με το Αστρικό

μας σώμα, το οποίο είναι καμωμένο από τα ίδια υλικά με το Αστρικό επίπεδο. Η πορεία, μας οδηγεί ακόμα πιο ψηλά, στο Αιτιατό επίπεδο, όπου ανακαλύπτουμε ότι έχουμε αφήσει πίσω μας το Αστρικό μας σώμα και ταξιδεύουμε πλέον με το Αιτιατό σώμα. Όταν ανέβουμε ακόμη πιο ψηλά, στο Υπεραιτιατό επίπεδο, ανακαλύπτουμε ότι έχουμε αποβάλει όλα τα σώματα: το Φυσικό, το Αστρικό και το Αιτιατό.

Ανακαλύπτουμε τότε ότι είμαστε ψυχές, που εκπέμπουν λαμπερό Φως και καλύπτονται μόνο μ' ένα πολύ λεπτό στρώμα απατηλότητας. Σ' αυτό το σημείο αντιλαμβανόμαστε την αληθινή μας πνευματική φύση, τη οποία ξεχάσαμε όταν εγκλωβιστήκαμε στα σώματα των κατωτέρων κόσμων. Τελικά υψωνόμαστε μέχρι την καθαρά πνευματική περιοχή, που είναι γνωστή ως *Σατς Καντ ή το Αληθινό μας Σπίτι ή Μάκαμ-ι-Χακ*. Τότε είμαστε αγνές ψυχές, απελευθερωμένοι απ' όλα τα καλύμματα και αναγνωρίζουμε πως είμαστε πραγματικά μια σταγόνα από τον Θεό. Συγχωνευόμαστε ξανά με το Δημιουργό και επανακτούμε την αληθινή μας κατάσταση ύπαρξης, που είναι πανσυνειδητότητα, απόλυτο Φως, απόλυτη αγάπη και απόλυτη χαρά.

Όταν επιστρέψουμε στη Πηγή μας, απελευθερωνόμαστε από τα δεσμά του καρμικού κύκλου. Δεν είμαστε πια υποχρεωμένοι να επιστρέψουμε και να ξαναζήσουμε εδώ, σ' αυτόν τον κόσμο. Αυτός ο χείμαρρος του Φωτός και του Ήχου έχει την δύναμη να εκμηδενίσει το κάρμα μας. Έτσι, αιώνες καρμικών λογαριασμών καθαρίζουν και καίγονται, όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο.

Όταν καταλάβουμε το νόμο του κάρμα και της μετεμψύχωσης, αυτή η ζωή δεν μας προκαλεί πια απορίες. Συνειδητοποιούμε πως, ό,τι συμβαίνει στους ανθρώπους σ' αυτό τον κόσμο οφείλεται στους καρπούς του κάρμα τους. Συνειδητοποιούμε πως, όταν κάτι συμβαίνει σε ένα νέο παιδί ή σ' έναν καλό άνθρωπο, αυτό σημαίνει ότι ήρθε η ώρα του να πληρώσει για κάτι που είχε κάνει σε προηγούμενη ζωή. Εξακολουθούμε να νιώθουμε συμπόνια και συμπάθεια και εξακολουθούμε να θέλουμε να βοηθάμε τους ανθρώπους, αλλά αντιλαμβανόμαστε την αιτία των βασάνων τους.

Υπάρχει μια άλλη ενδιαφέρουσα ιστορία που έχει σχέση με το κάρμα και μας έρχεται από τους μύθους του Τζατάκα, από τις παραδόσεις των Βουδιστών: Τον παλιό καιρό, κάποιες ομάδες ανθρώπων είχαν την συνήθεια να προσφέρουν ζώα σε μια τελετή που την ονόμαζαν «Η γιορτή των νεκρών». Όπως λέει η ιστορία, ένας δάσκαλος

είπε κάποτε στους μαθητές του πως ήρθε ο καιρός να βρουν μια κατσίκα για να την προσφέρουν στη γιορτή των νεκρών. Τους έδωσε λοιπόν ρητές οδηγίες να βρουν μια κατσίκα, να την πάνε στο ποτάμι και να την πλύνουν και έπειτα να περάσουν μια γιρλάντα με λουλούδια γύρω από το λαιμό της. Οι μαθητές υπάκουσαν στις οδηγίες του δασκάλου τους και βρήκαν μια κατσίκα που την πήγαν στο ποτάμι.

Όταν όμως την έλουζαν και τη στόλιζαν, η κατσίκα άρχισε να γελάει χαρούμενη και μετά από λίγο άρχισε να κλαίει. Οι μαθητές απόρησαν και τη ρώτησαν: «*Γιατί τη μια γελάς και την άλλη κλαις;*» Και η κατσίκα απάντησε: «*Να μου θέσετε αυτή την ερώτηση μπροστά στο δάσκαλό σας.*» Οι μαθητές λοιπόν έφεραν την κατσίκα στο δάσκαλό τους και του περιέγραψαν τι είχε συμβεί. Όταν άκουσε τα καθέκαστα, ο δάσκαλος στράφηκε στην κατσίκα και της έκανε την ίδια ερώτηση: «*Γιατί μια γελάς και μια κλαις;*»

Η κατσίκα τότε του απάντησε: «*Σε μια από τις περασμένες μου ζωές ήμουν κι εγώ δάσκαλος, σαν εσένα. Θέλησα λοιπόν κι εγώ να κάνω μια προσφορά στη γιορτή των νεκρών, οπότε σκότωσα μια κατσίκα. Σαν αποτέλεσμα αυτής μου της πράξης υποχρεώθηκα να γεννηθώ σαν κατσίκα 500 φορές και σε μια ζωή στην 500στή, την τελευταία, θα έπρεπε να μου κόψουν το κεφάλι, όπως είχα κάνει κι εγώ σ' εκείνη την κατσίκα. Αυτή είναι η πεντακοσιοστή και τελευταία μου γέννηση, οπότε γέλασα από χαρά, γιατί μετά από τη σημερινή μέρα θα απελευθερωθώ απ' αυτή την αποτρόπαια πράξη που έκανα κάποτε.*»

Ο δάσκαλος τότε της ζήτησε να του εξηγήσει γιατί έκλαιγε και η κατσίκα τού είπε: «*Έκλαιγα γιατί σκέφτηκα πως, όταν θα με σκοτώσεις, θα υποχρεωθείς και συ να ζήσεις σαν κατσίκα 500 φορές. Δάκρυσα λοιπόν γιατί σε λυπήθηκα.*»

Ο δάσκαλος ανησύχησε για την επικείμενη καταδίκη του και διαβεβαίωσε τη κατσίκα ότι δεν θα την σκότωνε, οπότε κι εκείνη δεν θα έπρεπε να ανησυχεί. Όπως όμως του εξήγησε η κατσίκα, δεν είχε σημασία είτε τη σκότωνε είτε όχι, γιατί ούτως ή άλλως θα πέθαινε εκείνη την ημέρα. Ο δάσκαλος επέμενε ότι θα την προστάτευε, εκείνη όμως του απάντησε ότι η προστασία του δεν μπορούσε να την σώσει, γιατί δεν μπορούσε να αποφύγει την τελική πληρωμή για τις πράξεις της. Ο δάσκαλος παρ' όλα αυτά πρόσταξε τους μαθητές του να παρακολουθούν την κατσίκα όπου κι αν πήγαινε, για να είναι σίγουρος ότι τίποτα δεν θα την έβλαπτε.

Καθώς κυλούσε η μέρα, η κατσίκα πείνασε και θέλησε να φάει

φύλλα από ένα θάμνο που βρισκόταν στην κορυφή ενός βράχου. Σκαρφάλωσε λοιπόν στην κορυφή του βράχου, αλλά καθώς έτρωγε, ένας κεραυνός χτύπησε το βράχο, με αποτέλεσμα ένα κομμάτι του να αποκολληθεί και να πέσει πάνω στο λαιμό της κατσίκας με αποτέλεσμα να της κόψει το κεφάλι, προκαλώντας έτσι τον ακαριαίο της θάνατο..

Ο δάσκαλος μαθαίνοντας τα νέα για το θάνατο της κατσίκας, γύρισε προς τους μαθητές του και τους είπε: «*Αν οι άνθρωποι γνώριζαν το τίμημα που θα όφειλαν να πληρώσουν για τις πράξεις τους, ποτέ δεν θα πλήγωναν κανένα ζωντανό πλάσμα, άνθρωπο ή ζώο.*» Από τότε, οι μαθητές και ο δάσκαλος αποφάσισαν να μη σκοτώσουν ποτέ ξανά κανένα ζωντανό πλάσμα.

Όταν καταλάβουμε το νόμο του κάρμα, αυτό θα επηρεάσει τις πράξεις μας. Δεν θα θέλουμε να κάνουμε τίποτα που να δημιουργεί καινούργιο κάρμα. Επίσης θα καταλάβουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα που να είμαστε σε θέση πραγματικά να το αποφύγουμε (*το πεπρωμένο φυγείν αδύνατον*). Μπορεί να νομίζουμε προς στιγμή πως μπορούμε να ξεφύγουμε από το Νόμο της Δικαιοσύνης, όμως αργά ή γρήγορα θα κληθούμε να πληρώσουμε για το κάθε τι. Κατά συνέπεια, στη ζωή μας θα πρέπει να τηρούμε πιστά τις ηθικές αρετές.

Οι ηθικές αρετές δεν δημιουργήθηκαν απλώς και μόνο για να ακολουθούμε ένα σύστημα κανόνων. Μας δόθηκαν από άγιους και Διδασκάλους που γνώριζαν πώς λειτουργεί το σύμπαν, που γνώριζαν το νόμο του Θεού και που γνώριζαν ποιες πράξεις μπορούν να μας γλιτώσουν από την επίδραση του κάρμα. Μας λένε πως, όταν έρθουμε κάτω από τις οδηγίες ενός πνευματικού Διδασκάλου, εκείνος αναλαμβάνει να εξοφλήσει το λογαριασμό τού κάρμα μας και μας δείχνει πώς μπορούμε να απελευθερωθούμε από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων. Ο τρόπος με τον οποίο ορίζει ότι μπορούμε να το πετύχουμε είναι ο διαλογισμός και η καλλιέργεια των ηθικών αρετών της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινότητας, της ανιδιοτελούς προσφοράς και της αγάπης για όλους. Η αρχή της χορτοφαγίας στηρίζεται στη γνώση του νόμου του κάρμα. Ακολουθώντας χορτοφαγική διατροφή, αποφεύγοντας δηλαδή το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αυγά, αποφεύγουμε να αφαιρούμε τη ζωή από τα ζώα και να πέφτουμε σε παραπτώματα που ανήκουν στην κατηγορία της «μη βίας».

Οι αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της τα-

πεινότητας και της ανιδιοτελούς προσφοράς πηγάζουν όλες από την αγάπη. Η αγάπη είναι ο Θεός και ο Θεός είναι αγάπη. Η αγάπη είναι έμφυτη ιδιότητα της ψυχής μας. Όπως είδαμε προηγουμένως, όταν η ψυχή στάλθηκε από τον Θεό να κατοικήσει μέσα στον κόσμο, έχασε την γεμάτη αγάπη φύση της, διότι άρχισε να επιδιώκει την ικανοποίηση των εγκόσμιων επιθυμιών της. Αυτές οι πράξεις απομάκρυναν όλο και πιο πολύ την ψυχή από τον Θεό και από την αληθινή της φύση. Για να επιστρέψουμε ξανά στον Θεό έχουμε στο οπλοστάσιό μας δυο βοηθητικούς παράγοντες: τον διαλογισμό και την ηθική διαβίωση. Η ηθική διαβίωση μας βοηθάει να επανακτήσουμε στην αληθινή μας φύση, να είμαστε δηλαδή γεμάτοι αγάπη. Όλες οι υπόλοιπες αρετές είναι υποπροϊόντα της αγάπης. Όταν αγαπάμε δεν ασκούμε βία. Σκεφτόμαστε ποτέ να πληγώσουμε αυτούς που αγαπάμε; Σίγουρα όχι. Όταν αγαπάμε είμαστε ειλικρινείς και τίμιοι γιατί δεν έχουμε να κρύψουμε τίποτα απ' αυτούς που αγαπάμε. Επίσης ποτέ δεν θα κλέψουμε ούτε θα ξεγελάσουμε αυτούς που αγαπάμε, οπότε οι δοσοληψίες μας θα βασίζονται πάντοτε στην ειλικρίνεια και στην αλήθεια. Ποτέ δεν θα μας κυριεύει ο πόθος γι' αυτούς που αγαπάμε. Θα τους τιμάμε και θα τους σεβόμαστε και ποτέ δεν θα προσπαθήσουμε να τους αποσπάσουμε τίποτα για να ικανοποιήσουμε τις λάγνες επιθυμίες μας. Όπου υπάρχει αγάπη, υπάρχει ταπεινότητα. Ποτέ δεν θα προσπαθήσουμε να προβάλουμε τον εαυτό μας και να είμαστε αλαζόνες προς αυτούς που αγαπάμε. Όπου υπάρχει αγάπη, υπάρχει ανιδιοτελής προσφορά. Θα επιθυμούμε να βοηθάμε τους άλλους και θα γινόμαστε θυσία γι' αυτούς που αγαπάμε.

Αναπτύσσοντας τις ηθικές αρετές θα πλησιάσουμε την αρχέγονη κατάστασή μας, τότε που η ψυχή, ήταν αγνή αγάπη. Συγχρόνως με τον διαλογισμό, την τεχνική υπέρβασης της σωματικής μας συνειδητότητας, μπορούμε να προοδεύσουμε σίγουρα και σταθερά στο δρόμο της επιστροφής μας πίσω στο Αιώνιό μας Σπίτι, πίσω στον Θεό και έξω από τον κύκλο του κάρμα. Συνεπώς, μπορούμε να βάλουμε ένα τέλος στην επαναγέννηση και στις καρμικές αντιδράσεις, με τον διαλογισμό και την ηθική διαβίωση. Αυτό διδάσκουν οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας.

Ενδεχομένως να αναρωτιόμαστε πώς μπορούμε να εξακριβώσουμε την αλήθεια για το κάρμα και την μετεμψύχωση. Η σύγχρονη επιστήμη τις τελευταίες δεκαετίες έχει αρχίσει να επιβεβαιώνει την ύπαρξη του νόμου του κάρμα και της μετεμψύχωσης βασισμένη στις

καταλυτικές μαρτυρίες ανθρώπων που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες. Αυτοί ανακάλυψαν πως, όταν εγκατέλειψαν το σώμα, είδαν να περνάει μπροστά από τα μάτια τους ολόκληρη η ζωή τους και μια φιλόστοργη οντότητα, λειτουργώντας σαν οδηγός, τους βοήθησε να κάνουν μια ανασκόπηση της ζωής τους. Είδαν την καταγραφή όλων των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών τους και επιπλέον μπορούσαν να νιώσουν τα συναισθήματα και να διαβάσουν τις σκέψεις των άλλων που επηρεάστηκαν από τις πράξεις τους. Είδαν δηλαδή το πόσο επηρέασαν τους άλλους. Ο σκοπός αυτής της ανασκόπησης ήταν να δείξει στα άτομα αυτά, πόση αγάπη, ενδιαφέρον και βοήθεια προσέφεραν στους άλλους κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Όσοι βίωσαν αυτή την ανασκόπηση στη διάρκεια της παραθανάτιας εμπειρίας τους, όλοι είπαν το ίδιο: Δεν είχε σημασία πόσα χρήματα είχαν κάνει στη ζωή τους, δεν είχε σημασία πόση ισχύ και δύναμη είχαν αποκτήσει, δεν είχαν σημασία το καλό τους όνομα και η φήμη, δεν είχαν σημασία τα εγκόσμια επιτεύγματά τους, δεν είχε σημασία αν είχαν πάρει το χρυσό ή το χάλκινο μετάλλιο στους Ολυμπιακούς αγώνες ή αν είχαν κερδίσει τον τίτλο της μις Υφήλιος ή αν είχαν γίνει πρόεδροι ή βασιλιάδες. Οι μόνες στιγμές, που είχαν πραγματική σημασία και θεωρήθηκαν αποδεκτές από τον Κύριο, ήταν οι στιγμές κατά τις οποίες επέδειξαν αγάπη, καλοσύνη, φροντίδα και βοήθησαν τους άλλους.

Η αγάπη είναι ο θεμελιώδης νόμος του σύμπαντος. Στο τέλος λοιπόν της παρούσας ζωής, το μέγεθος της αγάπης που δείξαμε στους άλλους, η συμπόνια, η βοήθεια και η αυτοθυσία μας για χάρη των άλλων είναι το μόνο που μετράει. Όλοι όσοι βίωσαν μια τέτοια παραθανάτια εμπειρία αναθεώρησαν τη ζωή τους και επανήρθαν πίσω επιδεικνύοντας πλέον μεγαλύτερη προσοχή στον τρόπο που ζούσαν. Συνειδητοποίησαν από πρώτο χέρι ότι αυτό που μετράει είναι οι ηθικές αρετές. Αυτό που μετράει στα μάτια του Θεού είναι το ποιοι είμαστε ως άτομα, ως ψυχές και όχι τα εγκόσμια επιτεύγματα και οι κατακτήσεις μας.

Μπορούμε να βιώσουμε και εμείς την ίδια μεταμόρφωση, όταν έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο στη διάρκεια του διαλογισμού, γιατί τότε σβήνεται το κάρμα αιώνων και μας πλημμυρίζει αγάπη, που είναι η αληθινή κατάσταση ύπαρξής μας, της ψυχής μας. Όπως είπε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Ήπια το Θεϊκό κρασί που με γεμίζει με έκσταση,

Κι άρχισα να αγαπάω όλη την ανθρωπότητα.

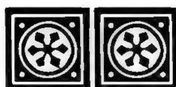
Το κρασί στο οποίο αναφέρεται είναι ένας ποιητικός όρος που συναντάμε στη μυστικιστική ποίηση των Σούφις και εννοεί τον Ιερό Λόγο ή το Φως και τον Ήχο του Θεού. Όταν έρθουμε σ' επαφή μαζί του, πλημμυρίζουμε από θεϊκή αγάπη και έκσταση και αρχίζουμε να αγαπάμε όλη την ανθρωπότητα.

Όπως είπε και ο Τσάραν Ντας, ένας μεγάλος μυστικιστής, άγιος που έζησε εκατοντάδες χρόνια πριν:

Η αγάπη μας απελευθερώνει από τις εγκόσμιες προσκολλήσεις και μας οδηγεί στον Κύριο.
Η αγάπη μάς μεταμορφώνει και μας επενδύει με το πνεύμα της Βασιλείας του Θεού.

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να ζήσουμε τη ζωή μας με τέτοιο τρόπο ώστε να ξεφύγουμε από την επίδραση του κάρμα. Αυτό μπορούμε να το πραγματοποιήσουμε μαθαίνοντας τη μέθοδο του διαλογισμού από ένα αρμόδιο Διδάσκαλο και μετά, αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό και ζώντας μια ηθική και ενάρετη ζωή.

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε ό,τι έχουμε κάνει, αλλά μπορούμε να εμποδίσουμε τον εαυτό μας να ρίξει τους σπόρους ενός σκοτεινού μέλλοντος. Τότε μια μελλοντική συγκομιδή θα είναι γεμάτη από πνευματικότητα, αγάπη και Φως.



ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΑΛΗΘΙΝΗ ΓΑΛΗΝΗ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑ

Αυτή η ομιλία με τίτλο "Finding True Peace", δόθηκε κατά τη διάρκεια περιοδειών του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ το 1994.

Αν ρωτήσετε, οι περισσότεροι άνθρωποι θα σας πουν ότι επιθυμούν να έχουν ειρήνη και ηρεμία στη ζωή τους. Όμως ειρήνη σημαίνει διαφορετικά πράγματα για τους διαφόρους ανθρώπους. Για μερικούς, ειρήνη είναι η ασφάλεια και η απουσία φυσικού πόνου. Για άλλους είναι το να ζουν χωρίς την απειλή να πληγωθούν ή να τους επιτεθούν. Για άλλους είναι μια κατάσταση Εσωτερικής ικανοποίησης με ό,τι έχουν. Μερικοί βλέπουν σαν ειρήνη το γεγονός να τα πηγαίνουν καλά και να ζουν αρμονικά με όσους είναι γύρω τους. Ακόμα όταν εξετάσουμε την έννοια της ειρήνης σ' ένα παγκόσμιο επίπεδο, τότε θεωρούμε ότι ειρήνη είναι η απουσία πολέμων, συμπλοκών, συγκρούσεων και ταραχών.

Είναι εύκολο να λέμε ότι επιθυμούμε ένα ειρηνικό κόσμο, αλλά αν εξετάσουμε τη δικιά μας ζωή, διαπιστώνουμε ότι δεν έχουμε ειρήνη και ηρεμία ούτε σε προσωπικό επίπεδο. Πόσοι από μας μπορούν να ισχυριστούν ότι στο σπίτι τους επικρατεί ηρεμία ή ότι το περιβάλλον της εργασίας τους είναι η κατοικία της ειρήνης και της αρμονίας; Κι όμως, όταν αναλύουμε την αιτία του θυμού μας, διαπιστώνουμε ότι εγκαταλείπουμε την ηρεμία του νου μας για μηδαμινά πράγματα αυτού του κόσμου.

Υπάρχει μια σχετική ιστορία στη Βουδιστική παράδοση: Κάτι παιδιά έπαιζαν σε μια ακροποταμιά και έχτιζαν κάστρα πάνω στην άμμο. Κάθε παιδί ισχυριζόταν ότι το δικό του κάστρο ήταν το καλύτερο και όταν κάποιος περαστικός πέρναγε από κοντά προσπαθούσε

να το προστατέψει μη τυχόν και ο περαστικός το πατήσει και του έλεγε: «*Πρόσεξε αυτό εδώ είναι δικό μου. Μη το χαλάσεις*». Όταν όλα τα παιδιά ολοκλήρωσαν το χτίσιμο, το καθένα του δικού του κάστρου, ένα από τα παιδιά κλώτσησε το κάστρο κάποιου άλλου. Το αγόρι θύμωσε που καταστράφηκε το δημιούργημά του και όρμησε εναντίον του πρώτου και άρχισε να το χτυπάει. Επακολούθησε καβγάς και σύντομα τα άλλα παιδιά συντάχθηκαν στο πλευρό του φίλου τους χτυπώντας το αγόρι που κατέστρεψε το κάστρο του άλλου. Έμοιαζε σαν να διαδραματιζόταν ένας μικρός πόλεμος, όπου όλα τα παιδιά είχαν εμπλακεί στον καβγά. Όταν το αγόρι που κατέστρεψε το κάστρο βρέθηκε ξαπλωμένο στο έδαφος, όλα τα παιδιά επέστρεψαν στα κάστρα τους και συνέχισαν να τα υπερασπίζονται απ' οποιονδήποτε τα πλησίαζε πάρα πολύ. Όταν ο ήλιος έδυσε πέρα στον ορίζοντα, τα παιδιά αποφάσισαν να πάνε σπίτι τους. Κανένα δεν ενδιαφερόταν για το κάστρο του τώρα πια. Κλωτσούσαν και κατέστρεφαν οι ίδιοι τα δικά τους κάστρα μέχρι που τα εξαφάνισαν. Μερικά, απλώς γκρέμισαν τα κάστρα τους κι έφυγαν. Κάθε παιδί επέστρεψε στο σπίτι του χωρίς να νοιάζεται για το κάστρο του.

Αν συλλογιστούμε τι συμβαίνει στη δικιά μας ζωή, θα καταλάβουμε ότι κι εμείς οι ίδιοι είμαστε σαν αυτά τα παιδιά. Διαφωνούμε, τσακωνόμαστε και πληγώνουμε τους άλλους για εγκόσμιες περιουσίες, υπάρχοντα, όνομα, φήμη, δύναμη κι εγωισμούς, που κανένα απ' αυτά δεν θα παραμείνει μαζί μας, όταν ο ήλιος της εγκόσμιας ζωής μας δύσει κι εμείς επιστρέψουμε στο αληθινό μας Σπίτι. Σπαταλάμε το χρόνο μας καυγαδίζοντας για εφήμερα παλάτια στην άμμο, καταστρέφοντας τη γαλήνη της δικιάς μας ζωής και αυτής των άλλων.

Οι περισσότεροι από μας θεωρούν γενικά ότι είναι καλοί άνθρωποι, ευγενικοί άνθρωποι που νοιάζονται για τους άλλους, αλλά αν αναλύσουμε τη ζωή μας, θα διαπιστώσουμε ότι λίγο κάτω από την επιφάνεια, είμαστε ανυπόμονοι, ενοχλημένοι, εκνευρισμένοι, θυμωμένοι, ακόμα και γεμάτοι μίσος. Μηδαμινές γήινες μας επιθυμίες αποκτούν μεγαλύτερη σημασία από την ηρεμία μας και τη δημιουργία ήρεμου περιβάλλοντος γι' αυτούς που είναι γύρω μας. Αυτή η φωτιά αναλώνει τους περισσότερους ανθρώπους μέσα σε αυτό το κόσμο. Γι' αυτό και ο Γκουρού Νάνακ Σαχίμπ έλεγε σε κάτι στίχους του:

Αυτός ο κόσμος είναι κόσμος θλίψης
Αυτοί μόνο γνωρίζουν τη μακαριότητα και την ειρήνη,
αυτοί που είναι αγκυροβολημένοι στο Λόγο.

Αν αυτές οι φωτιές δεν σβήσουν σε ατομικό επίπεδο, θα είναι πολύ δύσκολο ακόμη και να μιλάμε για παγκόσμια ειρήνη. Αν ειλικρινά επιθυμούμε να δούμε έναν ειρηνικό κόσμο, η ειρήνη πρέπει να ξεκινάει με τον καθένα μας. Αρχίζει με σας κι αρχίζει με μένα.

Πολλοί άνθρωποι είναι γεμάτοι θυμό. Περπατούν στο δρόμο έτοιμοι να εκραγούν. Όπου συμβεί μία ήπια παρατήρηση, μία αυστηρή επίπληξη ή μία πράξη βίας, ο κόσμος φλέγεται από θυμό. Αυτός ο θυμός οδηγεί στις συγκρούσεις, στο έγκλημα, στη βία και στο αιματοκύλισμα. Βλέπουμε τον πλανήτη μας να μαστίζεται από βία μέσα στα σπίτια, από κοινωνικές έριδες, από εμφύλιους πολέμους κι ακόμα από πολέμους ανάμεσα σε έθνη. Ποια είναι η αιτία του θυμού; Ο Βούδας ανέφερε σαν ρίζα του θυμού την επιθυμία. Δίδαξε τους ανθρώπους: «*Να είναι χωρίς επιθυμίες*». Αν αναλύσουμε την κατάσταση θα καταλάβουμε πως οι επιθυμίες είναι η αιτία του θυμού και της βίας και πως αυτές εμποδίζουν το στόχο μας για ειρήνη.

Η επιθυμία αποτελεί τη ρίζα όλων των κακών του κόσμου. Όταν έχουμε μια επιθυμία, σημαίνει ότι θέλουμε κάτι. Μπορεί να θέλουμε ένα υλικό αγαθό, όπως ένα αυτοκίνητο, μια τηλεόραση ή ένα διαμαντένιο δαχτυλίδι. Μπορεί να σημαίνει ότι θέλουμε περισσότερα χρήματα. Μερικοί άνθρωποι επιθυμούν δύναμη. Θέλουν να είναι επικεφαλής της εταιρίας τους ή απλώς θέλουν να αναγνωρίζονται σαν τα πιο ισχυρά άτομα στον κύκλο τους. Άλλοι επιθυμούν όνομα και φήμη. Θέλουν να τους προσέχει και να τους αναγνωρίζει ο κόσμος. Άλλοι επιθυμούν μια συγκεκριμένη σχέση με ένα άλλο άτομο.

Όταν δεν αποκτούμε αυτό που θέλουμε, είμαστε δυστυχισμένοι. Συγχυζόμαστε με οποιονδήποτε στέκεται εμπόδιο στο δρόμο της απόκτησης αυτού που επιθυμούμε. Αν κάποιος φράζει το δρόμο ή βάζει εμπόδια στην επίτευξη αυτού που επιθυμούμε, αναστατωνόμαστε, εκνευριζόμαστε και θυμώνουμε. Μπορεί κάποιος να μη μας εμποδίζει σκόπιμα, αλλά για κάποιο λόγο δεν συμμερίζεται ή δεν μπορεί να ακολουθήσει τα σχέδιά μας. Μπορεί να θυμώσουμε και μ' αυτόν επίσης. Μερικές φορές, κάποιος έχει κάτι που χρειαζόμαστε προκειμένου να κατορθώσουμε αυτό που επιθυμούμε και δεν θέλει ή δεν μπορεί να μας δώσει αυτό που θέλουμε. Τότε συγχυζόμαστε μ' αυτόν τον άνθρωπο. Οποτεδήποτε οι επιθυμίες μας δεν πραγματοποιούνται εύκολα, δίνεται η αφορμή στις φλόγες του θυμού να εκραγούν από μέσα μας. Αλλά ακόμα κι αν καταφέρουμε να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε, πλημμυρίζουμε από απληστία και θέλουμε περισσότερα.

Ο Μπάμπα Φαρίντ έχει πει:

Ω, Φαρίντ! Να είσαι ικανοποιημένος με νερό και ξερό ψωμί.
και να μην επιτρέψεις στο νου σου να πέσει στον πειρασμό
βλέποντας το βουτυρωμένο ψωμί του άλλου.

Θέλουμε να κρατιόμαστε απ' αυτό που έχουμε και θυμώνουμε με όποιον προσπαθήσει να μας το πάρει. Γινόμαστε κτητικοί και προστατευτικοί γι' αυτό που έχουμε αποκτήσει και καθόμαστε όπως το φίδι μέσα στο καλάθι για να βεβαιωθούμε ότι κανείς δεν μπορεί να μας πάρει τα υπάρχοντά μας. Αρχίζουμε να μισούμε και να αντιπαθούμε αυτούς που προσπαθούν να μας πάρουν αυτά που μας ανήκουν. Είμαστε έτοιμοι να απειλήσουμε και να χτυπήσουμε όποιον απλώσει τα χέρια του στην περιουσία μας. Γινόμαστε πολυμήχανοι και φαύλοι προσπαθώντας να κρατήσουμε τους άλλους μακριά απ' αυτό που έχουμε αποκτήσει. Αν χάσουμε ό,τι έχουμε κερδίσει, η ζωή μας καταρρέει και δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε.

Αν συλλογιστούμε όλα τα πράγματα που επιθυμούμε: χρήματα, όνομα και φήμη, δύναμη, περιουσίες, πλούτη και σχέσεις, θα διαπιστώσουμε ότι όλα είναι προσωρινά. Είτε όλα θα χαθούν με τον καιρό ή εμείς θα τ' αφήσουμε πίσω μας την ώρα του θανάτου. Δεν μπορούμε να πάρουμε μαζί μας τίποτα απ' όσα αποκτήσαμε. Τα αφήνουμε όλα πίσω μας, όταν το φυσικό μας σώμα αφήσει την τελευταία του πνοή.

Αν αναλύσουμε την κατάστασή μας, θα διαπιστώσουμε ότι μαλώνουμε για ασήμαντες σαπουνόφουσκες και μικροπράγματα. Μαλώνουμε για παλάτια από άμμο που λιώνουν από τα κύματα που έρχονται. Αυτοί που έχουν αφυπνιστεί πνευματικά και έχουν υπερβεί αυτόν τον φυσικό κόσμο, μας λένε ότι αυτός ο κόσμος δεν είναι τίποτε άλλο, παρά μια ψευδαίσθηση. Είναι ένα περαστικό θέαμα στο μεγαλειώδες σχέδιο της Δημιουργίας. Υπάρχουν κόσμοι, ο ένας μετά τον άλλο, επίπεδα το ένα μετά το άλλο μέσα μας. Αυτός ο κόσμος είναι μια ψευδαίσθηση όπως οι εικόνες που περνούν από μπροστά μας στην κινηματογραφική οθόνη. Όταν παρατηρούμε τον κόσμο, φαίνεται να είναι πραγματικός, αλλά είναι μόνον ακτίνες φωτός. Παρόμοια, φαντάζει αληθινό το όνειρο, όταν κοιμόμαστε, αλλά συνειδητοποιούμε την απατηλή του φύση την στιγμή που θα ξυπνήσουμε. Έτσι κι αυτός ο κόσμος θα μοιάζει με όνειρο όταν βιώσουμε μια ανώτερη πραγματικότητα.

Η ψυχή μας, που είναι σε κατάσταση άγνοιας, νομίζει ότι το θέαμα

που παρακολουθούμε εδώ πάνω στη γη είναι πραγματικό. Αλλά όταν στρέψει την προσοχή της στα Πνευματικά βασίλεια, συνειδητοποιεί ποια είναι η αλήθεια και η πραγματικότητα. Η ψυχή τότε βλέπει ότι η μόνη πραγματικότητα είναι η Δύναμη του Θεού, της οποίας αποτελεί ένα μέρος. Ο Θεός είναι Πνεύμα και η ψυχή που είναι μέρος του Θεού είναι επίσης Πνεύμα. Λέγεται ότι όταν ο Θεός θέλησε να φέρει σε ύπαρξη τη Δημιουργία, η «*επιθυμία Του*» δημιούργησε ένα κύμα Φωτός και Ήχου. Αυτή η δύναμη του Θεού, στη μορφή του Φωτός και του Ήχου, έπλασε όλες τις μορφές της Δημιουργίας. Στις διάφορες Γραφές αναφέρεται ως *Νάαμ, Σαμπντ, Κάλμα, Λόγος* κλπ.

Οι ψυχές, που είναι πνοές του Θεού, σταγόνες από τον Ωκεανό της Θεότητας, στάλθηκαν να κατοικήσουν στους διαφόρους κόσμους της Δημιουργίας. Έτσι στην πραγματικότητα είμαστε ψυχές, ένα μέρος του Θεού και έχουμε τα ίδια χαρακτηριστικά Του γνωρίσματα που είναι: συνειδητότητα, μακαριότητα, αγάπη και Φως. Μιας και πάρουμε μια γεύση της επανένωσης της ψυχής μας με τον Θεό, θα βιώσουμε αυτή τη συνειδητότητα, τη μακαριότητα, την αγάπη και το Φως, των οποίων αποτελούσαμε μέρος πριν ταυτιστούμε μ' αυτόν τον κόσμο. Θα συνειδητοποιήσουμε τι είναι η αληθινή ευτυχία και ειρήνη και τότε τα πράγματα αυτού του κόσμου θα χάσουν τη γοητεία που ασκούν πάνω μας.

Η αληθινή ζωή αρχίζει όταν βιώσουμε την ταυτότητα της ψυχής μας με τον Θεό και αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω του διαλογισμού. Διαλογισμός, στην κυριολεξία, είναι μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να ασκήσει ο καθένας, ανεξάρτητα από την ηλικία του. Ο διαλογισμός, σύμφωνα με αυτούς που ακολουθούν την Επιστήμη της Πνευματικότητας, είναι η διαδικασία της απόσυρσης της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο και το σώμα μας και η συγκέντρωσή της σ' ένα σημείο ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια, που είναι γνωστό σαν «*Έδρα της Ψυχής*». Εστιάζοντας την προσοχή μας εκεί, ερχόμαστε σε επαφή μ' ένα Ρεύμα Φωτός και Ήχου το οποίο θα μας οδηγήσει από τη φυσική μας συνειδητότητα, σε μια ανώτερη συνειδητότητα. Στο Υπερπέραν. Αυτή η δύναμη του Θεού, στη μορφή του Φωτός και του Ήχου, που αναβλύζει από τον Θεό, επιστρέφει επίσης σ' Αυτόν. Όταν η ψυχή αποσύρεται στον Τρίτο Οφθαλμό, μπορεί να ταξιδέψει πάνω στο Φως και τον Ήχο, μέσα στα ανώτερα επίπεδα και να φθάσει πίσω στην Πηγή της, στο καθαρά Πνευματικό Βασίλειο. Η διαδικασία με

την οποία η ψυχή μας έρχεται σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που αντηχεί μέσα μας, ονομάζεται «*διαλογισμός*». Ο λόγος που δεν έχουμε επίγνωση του Φωτός και του Ήχου μέσα μας, είναι το ότι έχουμε στραμμένη την προσοχή μας προς τον έξω κόσμο. Μερικές μορφές γιόγκα ασχολούνται με τον έλεγχο των λειτουργιών του σώματος. Μέσα στο σώμα μας υπάρχουν δύο ρεύματα. Υπάρχουν τα *Κινητήρια ρεύματα* και τα *Αισθητήρια ρεύματα* που διαπερνούν όλο το σώμα μας. Τα κινητήρια ρεύματα μάς κρατούν στη ζωή ελέγχοντας τις αυτόνομες λειτουργίες του σώματος, όπως είναι το μεγάλωμα των μαλλιών και των νυχιών, η αναπνοή και η κυκλοφορία του αίματος. Οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας δεν μας υποδεικνύουν ασκήσεις για τον έλεγχο των κινητήριων ρευμάτων προκειμένου να υπερβούμε το σώμα μας. Θέλουν να επιτρέπουμε στα κινητήρια ρεύματα να συνεχίσουν να λειτουργούν ανεμπόδιστα. Θέλουν να είναι σίγουροι ότι η διαδικασία, μέσω της οποίας επιβιώνουμε, δεν παρενοχλείται. Αντίθετα, μας δείχνουν πώς να αποσύρουμε τα αισθητήρια ρεύματα. Τα αισθητήρια ρεύματα δίνουν την αίσθηση της ύπαρξης στο σώμα μας και ακόμα μας δίνουν επίγνωση της λειτουργίας της όρασης, της ακοής, της όρασης, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Μέσω των αισθήσεων απολαμβάνουμε όμορφες θέες, ακούμε ευχάριστους ήχους, μυρίζουμε γλυκές μυρωδιές, τρώμε νόστιμα φαγητά και νοιώθουμε ευχάριστα αισθήματα μέσω της αίσθησης της αφής. Αν αποσύρουμε τα αισθητήρια ρεύματα από τον εξωτερικό κόσμο και τα μαζέψουμε στην Εστία των Ματιών, τον Τρίτο Οφθαλμό, θα μπορέσουμε να δούμε και να ακούσουμε με το Εσωτερικό μάτι και αυτί και να ταξιδέψουμε στα βασίλεια μέσα μας.

Την ώρα της μύησης, ένας πνευματικός Διδάσκαλος μας δείχνει τη διαδικασία του διαλογισμού. Μας βοηθάει να αποσύρουμε την προσοχή μας στην Έδρα της Ψυχής. Ανοίγει το Εσωτερικό μας μάτι και το Εσωτερικό αυτί έτσι ώστε να μπορούμε να δούμε το Φως του Θεού και να ακούσουμε την Αρμονία των Αρμονιών Εσωτερικά. Μας διδάσκει πώς να υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα για να εξερευνήσουμε τις περιοχές του Φωτός.

Υπάρχουν πολλές μορφές γιόγκα. Η μέθοδος του διαλογισμού που διδάσκει η Επιστήμη της Πνευματικότητας ονομάζεται Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα. “Σούρατ”, σημαίνει προσοχή. “Σαμπντ”, σημαίνει ηχητικό ρεύμα και “Γιόγκα”, σημαίνει σύζευξη ή ένωση. Έτσι κατά λέξη σημαίνει την ένωση της προσοχής (*της ψυχής*) μας με το Ηχητικό

Ρεύμα προκειμένου μέσω αυτού να ξαναενωθούμε με τον Θεό.

Ο διαλογισμός είναι στην πραγματικότητα μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης. Είναι τόσο απλός και φυσικός που μπορεί να ασκηθεί από ένα μικρό παιδί ή έναν ηλικιωμένο, από έναν υγιή άνθρωπο ή κάποιον που έχει κάποιο σωματική ανικανότητα. Ο διαλογισμός αυτός δεν απαιτεί κάποια ασάνα, δηλαδή κάποια δύσκολη στάση του σώματος ή κάποια άλλη επίπονη σωματικό πρόβλημα.

Όταν υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, αρχικά διασχίζουμε μια ενδιάμεση περιοχή από Εσωτερικά άστρα, φεγγάρι ή ήλιο. Μετά μπαίνουμε στην Αστρική Περιοχή. Εκεί ταξιδεύουμε κι επικοινωνούμε μ' ένα σώμα λεπτότερο από το ανθρώπινο, που είναι γνωστό σαν Αστρικό σώμα. Η επόμενη περιοχή είναι η Αιτιατή περιοχή στην οποία αποβάλλουμε το Αστρικό μας σώμα και ταξιδεύουμε μ' ένα Αιτιατό σώμα. Αυτή η περιοχή είναι περισσότερο αιθερική και γεμάτη με περισσότερο Φως και μακαριότητα απ' ό,τι το Αστρικό επίπεδο. Πέρα από το Αιτιατό επίπεδο είναι μια Υπεραιτιατή περιοχή στην οποία όταν φθάσουμε, αποβάλλουμε το Αιτιατό σώμα. Τότε εμφανιζόμαστε ως ψυχή μ' ένα λεπτό κάλυμμα ψευδαίσθησης ή μάγια. Σ' αυτό το επίπεδο αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας ως ψυχή κι αναφωνούμε: "Είμαι Αυτός" (*ένα μέρος του Θεού*). Μετά την Υπεραιτιατή περιοχή, η ψυχή φτάνει σε μια καθαρά Πνευματική περιοχή στην οποία αποβάλλονται όλα τα καλύμματα. Η ψυχή τότε αρχίζει να υπάρχει σαν αγνό Φως, αγνή συνειδητότητα, αγνή αγάπη και βυθίζεται ξανά μέσα στην Πηγή απ' όπου αρχικά εκπορεύτηκε. Είναι σ' αυτό το σημείο που η ψυχή συγχωνεύεται με την Υπερψυχή, τον Θεό (*Θέωση*).

Καθώς κρούουμε Εσωτερικά, θα βιώσουμε ανείπωτη γαλήνη. Θα βρούμε μια Εσωτερική απόλυτη ικανοποίηση και ευτυχία. Τα πράγματα αυτού του κόσμου είναι υλικά και γι' αυτό δεν μπορούν να ικανοποιήσουν αληθινά την ψυχή μας που είναι πνεύμα. Το πνεύμα μπορεί να «νιώσει» πληρότητα μόνο από το πνεύμα. Η ατέλειωτη αναζήτηση για την πραγματοποίηση των επιθυμιών μας στον εξωτερικό κόσμο αποβαίνει άκαρπη. Γι' αυτό συνεχίζουμε να αυξάνουμε τις επιθυμίες μας. Συνειδητοποιούμε ότι, μόλις αγαπήσουμε αυτό που θέλουμε, δεν είμαστε ικανοποιημένοι και θέλουμε και κάτι άλλο.

Η απληστία μάς ωθεί είτε να προσπαθήσουμε να αυξήσουμε αυτό που έχουμε, νομίζοντας ότι θα μας κάνει περισσότερο ευτυχισμένους ή εποφθαλμιούμε αυτό που έχουν οι άλλοι, νομίζοντας ότι το ξένο είναι πάντα πιο γλυκό. Όσο καιρό επιθυμούμε πράγματα του εξωτε-

ρικού κόσμου, δεν θα βρούμε ποτέ την ευτυχία και θα συνεχίζουμε να καιγόμαστε από την έξαψη και το θυμό. Έτσι ο κόσμος θα είναι παραδομένος πάντοτε στις φλόγες.

Αν μπορούσαμε να ανακαλύψουμε τη γαλήνη και την ευτυχία μέσα μας, δεν θα επιθυμούσαμε πια τίποτα στον εξωτερικό τούτο κόσμο. Θα ζούσαμε τη ζωή μας με ηρεμία και ισορροπία, αποδεχόμενοι όλα όσα έρχονται στο δρόμο μας. Φανταστείτε ένα κόσμο που ο καθένας θα ζούσε μ' αυτό τον τρόπο. Αν κανείς δεν καιγόταν για χρήματα, περιουσίες, υπόληψη, φήμη και δύναμη, πόσοι πόλεμοι θα σταματούσαν. Πόσες πόλεις θα έβρισκαν την ηρεμία τους. Πόσα κοινωνικά προβλήματα θα τελείωναν. Πόσες οικογενειακές συγκρούσεις θα διαλύονταν. Θα αποκτούσαμε έναν κόσμο στον οποίο οι άνθρωποι θα μοιράζονταν τον πλούτο τους και θα νοιάζονταν ο ένας τον άλλον. Θα αποκτούσαμε ένα κόσμο στον οποίο οι άνθρωποι θα τα πήγαιναν καλά μεταξύ τους. Θα είχαμε εξωτερική ειρήνη στον πλανήτη μας.

Όλοι επιθυμούμε την εξωτερική ειρήνη και προσευχόμαστε γι' αυτήν. Το Φεβρουάριο αυτού του χρόνου ολοκληρώθηκαν οι εργασίες του 7ου Παγκόσμιου Συνεδρίου των Θρησκειών στο Δελχί. Άνθρωποι από πολλές χώρες, που ανήκουν στις μεγάλες θρησκείες, συγκεντρώθηκαν για να βρουν τρόπους για την επίτευξη ειρήνης. Όμως, τους είπα πως προτού αποκτήσουμε εξωτερική ειρήνη, πρέπει να αποκτήσουμε Εσωτερική ειρήνη. Αν ο καθένας μας αποκτούσε Εσωτερική ειρήνη, θα συνέβαλλε ατομικά στην παγκόσμια ειρήνη.

Η ειρήνη αρχίζει με μένα και με σας. Δεν πρέπει να προσπαθούμε να αναμορφώσουμε τους άλλους. Πρώτα απ' όλα πρέπει να αναμορφώσουμε τον εαυτό μας. Μετά θ' ανακαλύψουμε την πανέμορφη επίδραση που θα ασκούμε στους γύρω μας. Όπως είπε σε κάποιους στίχους του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Ω!, Οινοχόε. Το μεθυστικό κρασί που σερβίρεις
ξεχείλισε το ποτήρι της καρδιάς μου.
και τώρα είμαι ερωτευμένος μ' όλην την ανθρωπότητα.

Αν σταματούσαμε να αντιδρούμε με θυμό προς τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μας, στη δουλειά μας και στις τοπικές κοινωνίες μας, για πόσο ακόμη καιρό οι άλλοι θα εξακολουθούσαν να μας ενοχλούν; Υπάρχει ένα Ισλαμικό ρητό που λέει: «*Δυνατός άνθρωπος δεν είναι ο μεγάλος παλαιστής. Δυνατός άνθρωπος είναι μόνον αυτός που ελέγχει τον εαυτό του όταν θυμώνει*».

Έχουμε την τάση να δικαιολογούμε το θυμό και τη βία που ασκούμε, όταν προσπαθούμε να είμαστε αναμορφωτές των άλλων. Θέλουμε να δείξουμε στους άλλους πώς να βελτιωθούν, πώς να αλλάξουν. Και θα χρησιμοποιήσουμε βίαιους και επιθετικούς τρόπους να το πετύχουμε. Υπάρχει μια ιστορία για δύο ειρηνόφιλους που άρχισαν να συζητούν τον καλύτερο τρόπο για να επέλθει ειρήνη στον κόσμο. Ο πρώτος είπε: «*Αγαπώ την ειρήνη τόσο πολύ που είμαι έτοιμος να πολεμήσω γι' αυτήν*». Ο δεύτερος ειρηνόφιλος αντιπαρατέθηκε λέγοντας: «*Αγαπώ την ειρήνη τόσο πολύ που είμαι έτοιμος να μην πολεμήσω γι' αυτήν*».

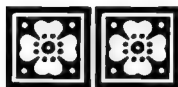
Υπάρχει μια ιστορία από τη ζωή του Βούδα. Μια φορά, κάποιος ήταν πολύ θυμωμένος με το Βούδα. Μαινόταν, παραληρούσε και τον βομβάρδιζε με βρισιές και με λόγια γεμάτα μίσος. Οι μαθητές του Βούδα παρακολουθούσαν αυτό που γινόταν κι αναρωτιόντουσαν τι θα έκανε ο Φωτισμένος. Ο Βούδας, ήρεμα, γεμάτος αγάπη, είπε στον άντρα: «*Δεν μπορώ να δεχτώ το δώρο που μου έφερες*». Από τη στιγμή που ο Βούδας δεν δέχτηκε το θυμό, σε ποιόν έμεινε ο θυμός; Έμεινε στον άντρα που τον έβριζε. Ας μη δεχτούμε λοιπόν κι εμείς το θυμό που μας προσφέρουν οι άλλοι. Αντίθετα, ας τους επιστρέψουμε ανθοδέσμες με λουλούδια αγάπης, ευγένειας και ηρεμίας. Όπως είπε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους άλλους στίχους του:

Η ζωή δεν είναι ένα ξίφος βαμμένο από το αίμα του μίσους.
Είναι ένα κλαδί γεμάτο από λουλούδια αγάπης και συμπόνιας.

Μ' αυτόν τον τρόπο θα εξασφαλίσουμε την δικιά μας αιώνια ειρήνη και θα συνεισφέρουμε στην εξωτερική ειρήνη όλου του κόσμου. Λοιπόν ας μεταφέρουμε τον κήπο της ειρήνης από μέσα μας στον έξω κόσμο, τον Κήπο της Εδέμ ας τον μεταφέρουμε στη γη.

Θα ήθελα να τελειώσω με λίγους στίχους του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ που εκφράζουν μια προσευχή για την ανθρωπότητα:

Η ίδια η ζωή ανησυχεί για ειρήνη στον κόσμο.
Ας επιτρέψουμε το ευγενικό της όνειρο
να γίνει πραγματικότητα.
Μακάρι ο κήπος να φωτιστεί
με αλλεπάλληλα κύματα Φωτός.
Μακάρι ο πλούτος της αγάπης να μεγαλώσει
όλο και πιο πολύ
πλουτίζοντας κάθε καρδιά.



ΑΠΟΛΥΤΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕ Ο,ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ

Η Πρωτοχρονιά είναι η εποχή που θέτουμε στόχους και καταστρώνουμε σχέδια για τη χρονιά που έρχεται. Οι άνθρωποι, σε κάποιες χώρες του πλανήτη, παίρνουμε αποφάσεις, απαριθμώντας αυτά που θέλουμε να αλλάξουμε πάνω μας ή στη ζωή μας. Δεσμευόμαστε απέναντι στον εαυτό μας να εργαστούμε για να βελτιώσουμε τη ζωή μας, κατά τη διάρκεια της καινούριας χρονιάς. Φέτος θα ήθελα να σας προτείνω να πάρετε μια απόφαση, την οποία ο καθένας μας μπορεί να δεσμευτεί ότι θα τηρήσει. Ας αποφασίσουμε αυτή τη χρονιά να ασκήσουμε την τέχνη της εξάλειψης των επιθυμιών και της απόλυτης ικανοποίησης με ό,τι έχουμε. Σας προτείνω αυτή τη λύση ως μέσο για να αποκτήσετε μακαριότητα και ευτυχία. Ας διερευνήσουμε τώρα πώς η ικανοποίηση με ό,τι έχουμε και η εξάλειψη των επιθυμιών μπορεί να μετατρέψει την καινούρια χρονιά σε χρονιά υπέρτατης ευτυχίας και μακαριότητας.

Θα ήθελα να ξεκινήσω με μια ιστορία. Υπάρχει μια παροιμία που λέει: «*Το ξένο είναι πάντα πιο γλυκό*». Αυτό σημαίνει ότι έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι αυτά που έχουν οι άλλοι είναι καλύτερα από τα δικά μας και πάντοτε νομίζουμε ότι ο διπλανός μας έχει περισσότερα από όσα έχουμε εμείς ή είναι πιο ευτυχισμένος από εμάς. Παράλληλα, και ο διπλανός μας πιστεύει τα ίδια για μας. Εμείς θέλουμε αυτό που έχουν οι άλλοι και οι άλλοι θέλουν αυτό που έχουμε εμείς.

Πάνω σ' αυτό υπάρχει μια ιστορία με δυο αγελάδες. Κάθε μια ζούσε στο δικό της απέραντο, καταπράσινο λιβάδι, που χωριζόταν από της διπλανής με συρματόπλεγμα. Και οι δύο είχαν στη διάθεσή τους άπλετο χώρο με πλούσιο και καταπράσινο χορτάρι για να βοσκήσουν. Αντί όμως να απολαμβάνουν το δικό τους χορτάρι, η μια

εποφθαλμιούσε, μέσα από το συρματόπλεγμα, το λιβάδι της άλλης. Η πρώτη αγελάδα σκεφτόταν: «*Δες το χορτάρι της διπλανής αγελάδας. Μοιάζει να είναι πιο πράσινο. Μακάρι να μπορούσα να φάω απ' αυτό.*» Την ίδια στιγμή, η δεύτερη αγελάδα σκεφτόταν: «*Δες το χορτάρι της άλλης αγελάδας. Μοιάζει να είναι πιο πράσινο από το δικό μου. Μακάρι να μπορούσα να φάω από το χορτάρι της.*» Οι μέρες περνούσαν, κοιτάζοντας επίμονα η μια το χορτάρι της άλλης και τελικά αποφάσισαν να το δοκιμάσουν. Έχωσαν κι οι δυο τα κεφάλια τους μέσα από το συρματόπλεγμα, προσπαθώντας να φάνε το χορτάρι που ήταν στην άλλη πλευρά. Μετά από λίγες μέρες άρχισε να τους γίνεται πολύ δύσκολο να τρώνε από την άλλη μεριά του φράκτη, γιατί προσπαθώντας να φτάσουν το χορτάρι μέσα από το συρματόπλεγμα, μπερδευόταν και τραυματιζόταν το κεφάλι τους ανάμεσα στα σύρματα. Όμως και οι δύο πίστευαν ότι έτρωγαν καλύτερο χορτάρι από το λιβάδι της διπλανής αγελάδας. Καμιά τους δεν συνειδητοποιούσε ότι το χορτάρι ήταν το ίδιο και στις δυο πλευρές. Τελικά, αφού έφαγαν όλο το χορτάρι που ήταν κοντά στο φράχτη, αναγκάστηκαν να τεντώνουν όλο και πιο πολύ το λαιμό τους, μέχρι που τελικά εγκλωβίστηκαν στα σύρματα, δεν μπορούσαν να απελευθερωθούν από το φράχτη και άρχισαν να πονούν. Τότε μετάνιωσαν που δεν ήταν ικανοποιημένες με το δικό τους λιβάδι. Είχαν παγιδευτεί τόσο πολύ στην προσπάθειά τους να πάρουν αυτό που ανήκε σε κάποιον άλλο, που κατέληξαν να μην έχουν τίποτα.

Αυτή η ιστορία απεικονίζει αυτό που συμβαίνει στη ζωή του καθενός μας. Σπαταλάμε τον καιρό μας επιθυμώντας τόσο πολύ αυτό που έχουν οι άλλοι, ώστε τελικά δεν είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά που έχουμε εμείς οι ίδιοι. Αρκεί να εξετάσουμε τη δικιά μας ζωή για να διαπιστώσουμε το βαθμό στον οποίο μας απασχολούν οι επιθυμίες γι' αυτά που δεν έχουμε, αντί να είμαστε ικανοποιημένοι μ' αυτά που έχουμε.

Ο Βούδας μάς δίδαξε να μην έχουμε επιθυμίες. «*Να είστε χωρίς επιθυμίες*» έλεγε. Οι επιθυμίες μάς οδηγούν στη διαρκή αναζήτηση εκείνου που δεν έχουμε. Όσο καιρό οι επιθυμίες μας δεν εκπληρώνονται, αρχίζουμε να νιώθουμε δυστυχισμένοι και ανικανοποίητοι. Όταν βρεθούμε σ' αυτή την κατάσταση δεν μπορούμε αληθινά να χαρούμε αυτό που πράγματι έχουμε. Οι επιθυμίες μάς κρατούν προσηλωμένους στον αγώνα για την εκπλήρωσή τους κι εμείς από την πλευρά μας σπαταλάμε μεγάλα ποσά ενέργειας για να τις πραγμα-

τοποιήσουμε. Κάθε μέρα που δεν τις εκπληρώνουμε, είναι για μας άλλη μια μέρα δυστυχίας. Έτσι, οι άνθρωποι ζουν σε μια κατάσταση που νιώθουν ανικανοποίητοι. Μόνο όταν είμαστε ικανοποιημένοι με οτιδήποτε έχουμε, νιώθουμε αληθινά ευτυχισμένοι.

Υπάρχει και μια άλλη ιστορία που σχετίζεται μ' αυτά. Ήταν κάποτε ένας βασιλιάς που ήταν πολύ άρρωστος και ο γιατρός, τού είπε ότι η μόνη θεραπεία για την ασθένειά του ήταν να βρει έναν άνθρωπο που να είναι ικανοποιημένος με ό,τι έχει, να πάρει το πουκάμισό του και να το φοράει μέρα νύχτα. Ο βασιλιάς λοιπόν διέταξε τη φρουρά του να ψάξει σ' όλο το βασίλειο να βρει έναν άνθρωπο που να είναι ικανοποιημένος με ό,τι έχει. Κάθε μέρα, όταν επέστρεφαν, του ανέφεραν ότι δεν είχαν βρει τέτοιον άνθρωπο. Κάθε πρωί ο βασιλιάς τούς έστελνε έξω και το απόγευμα τους έβλεπε να γυρίζουν με άδεια χέρια. Αυτή η έρευνα συνεχίστηκε επί μήνες και ο βασιλιάς ήταν κατάπληκτος που δεν μπορούσε να βρεθεί ένας ικανοποιημένος άνθρωπος. Η κατάσταση της υγείας του χειροτέρευε και απεγνωσμένα τους εκλιπαρούσε να βρουν το πουκάμισο ενός ανθρώπου ικανοποιημένου με αυτά που είχε. Τελικά, αρκετούς μήνες αργότερα, επιστρέφοντας η φρουρά τού ανέφερε ότι σε όλο το βασίλειο είχε βρεθεί μόνο ένας άνθρωπος που ήταν ικανοποιημένος με ό,τι είχε. Ο βασιλιάς λοιπόν τους ρώτησε: «*Τότε, γιατί δεν φέρατε μαζί σας το πουκάμισό του;*» Και οι άντρες απάντησαν: «*Ω! Μεγαλειότατε, αυτός ο άνθρωπος δεν είχε πουκάμισο.*»

Αυτή η ιστορία μάς αποκαλύπτει πολλά. Σ' όλο το βασίλειο, ο μόνος άνθρωπος που ήταν ικανοποιημένος με ό,τι είχε ήταν τόσο φτωχός που δεν κατείχε ούτε καν ένα πουκάμισο για να σκεπάσει τη γύμνια του. Η ιστορία αυτή μας διδάσκει ότι ακόμα και κάποιος που δεν έχει τίποτα μπορεί να είναι ευτυχισμένος, αρκεί να μην έχει καμιά επιθυμία. Μια Λατινική παροιμία λέει: «*Φτωχός δεν είναι αυτός που έχει λίγα, αλλά αυτός που θέλει περισσότερα.*» Τη στιγμή που αρχίζουμε να επιθυμούμε κάτι που δεν έχουμε, αρχίζουμε να καλλιεργούμε μια κατάσταση όπου δεν είμαστε ικανοποιημένοι ούτε ευτυχισμένοι μ' αυτά που ήδη έχουμε. Αν δεν θέλουμε τίποτα, ποτέ δεν απογοητευόμαστε. Αν επιθυμήσουμε κάτι και δεν το αποκτήσουμε, καταλήγουμε να νιώθουμε απόγνωση, απελπισία και απογοήτευση. Αν όμως δεν επιθυμούμε τίποτα, όταν λάβουμε κάτι, αυτό θα είναι περισσότερο απ' ό,τι προσδοκούσαμε. Για όσους από εμάς έχουν αποκτήσει τη συνήθεια να επιθυμούν διάφορα πράγματα, αυτή είναι

μια καινούρια στάση ζωής προκειμένου να τελειοποιηθούμε. Είναι όμως κάτι που αξίζει τον κόπο να δοκιμάσουμε.

Αν θεωρήσουμε τη χρονιά που έρχεται σαν ένα χρόνο όπου θα εργαστούμε για να εξαφανίσουμε τις επιθυμίες μας και να είμαστε ικανοποιημένοι με οτιδήποτε έχουμε και οτιδήποτε παίρνουμε. Τότε θα μπορούμε να κρίνουμε από μόνοι μας, αν θα είμαστε πιο ευτυχισμένοι ή όχι. Ο καθένας μας μπορεί να το δοκιμάσει σαν πείραμα.

Είναι αλήθεια ότι ο σύγχρονος πολιτισμός προσπαθεί να μας ενσταλάξει νέες επιθυμίες. Υπάρχουν διαφημίσεις σε πινακίδες, σε περιοδικά, στην τηλεόραση και στο ραδιόφωνο. Οι διαφημιστές μάς έχουν μάθει να επιθυμούμε την συγκεκριμένη μικροσυσκευή, την συγκεκριμένη νέα μόδα και το συγκεκριμένο αυτοκίνητο. Αν δεν πάμε να τα αγοράσουμε όλα αυτά αμέσως, μας κάνουν να νιώθουμε ότι κάτι δεν πάει καλά με μας και με τη ζωή μας. Έχουμε μάθει ότι οι πολίτες σε κάποιες χώρες είναι πιο πλούσιοι και πιο ευτυχισμένοι από εμάς, γιατί έχουν περισσότερες ανέσεις και υλικά αγαθά. Όμως, σίγουρα αυτό δεν είναι αλήθεια. Άνθρωποι με σπίτια, αυτοκίνητα, κομπιούτερ και όλο τον υλικό πλούτο, δεν είναι πιο ευτυχισμένοι από άλλους ανθρώπους που δεν έχουν ούτε ένα πουκάμισο να φορέσουν. Στην πραγματικότητα είναι περισσότερο δυστυχισμένοι και πάντοτε είναι ανικανοποίητοι. Θέλουν όλο και πιο πολλά και παρ' όλα όσα έχουν, δεν είναι ποτέ ικανοποιημένοι.

Σε ό,τι αφορά την επιθυμία, το μυστικό δεν βρίσκεται στο αντικείμενο που επιθυμούμε, αλλά στη ροπή του νου συνέχεια να επιθυμεί. Η επιθυμία μάς οδηγεί στη προσκόλληση στα πράγματα αυτού του κόσμου. Μας αποσπά από τον πραγματικό σκοπό της ανθρώπινης ζωής, ο οποίος είναι να πετύχουμε την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό. Αυτή είναι η μόνη αληθινή και διαρκής ευτυχία. Όλες οι άλλες επιθυμίες για πράγματα αυτού του κόσμου μάς οδηγούν μόνο στη δυστυχία, γιατί, σ' αυτόν τον κόσμο, τίποτα δεν είναι μόνιμο. Ό,τι είναι εγκόσμιο, εξαιτίας του χωρισμού, της καταστροφής, της φθοράς ή του θανάτου, τελικά χάνεται. Ακόμα και οι άνθρωποι που αγαπάμε δεν είναι παντοτινοί, γιατί πρέπει είτε εμείς οι ίδιοι να εγκαταλείψουμε αυτό τον κόσμο είτε εκείνοι να φύγουν από τον κόσμο με το θάνατο του φυσικού τους σώματος. Κανείς και τίποτα σ' αυτόν τον κόσμο δεν διαρκεί για πάντα. Μόνον η ψυχή μας, ο Ιερός Λόγος ή το Φως και ο Ήχος του Θεού και ο ίδιος ο Θεός διαρκούν. Όλα τα άλλα είναι ψευδαίσθηση. Αν αφιερώσουμε το χρόνο μας στην αναζήτηση

πραγμάτων που δεν είναι μόνιμα, μπορεί να τα αποκτήσουμε, αλλά δεν θα κρατήσουν πολύ. Μπορούμε να αφιερώσουμε τον ίδιο χρόνο για να κατορθώσουμε την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό. Αυτό είναι το μόνο κέρδος που διαρκεί και μαζί μ' αυτό επέρχεται αιώνια ηρεμία, μακαριότητα και απόλυτη ικανοποίηση με ό,τι έχουμε.

Οι μεγάλοι Διδάσκαλοι και οι άγιοι έρχονται για να μας δείξουν τον τρόπο με τον οποίο επιτυγχάνεται η συνένωση της ψυχής με τον Θεό. Οι ίδιοι διδάσκουν μια μέθοδο διαλογισμού στο Φως και στον Ήχο. Την ώρα της μύησης μάς δίνουν μια πρώτη επαφή με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Μέσω αυτής της επαφής, η ψυχή μπορεί να υπερβεί το φυσικό σώμα και να υψωθεί σε ανώτερα επίπεδα ομορφιάς, Φωτός και αγάπης και τελικά να συγχωνευθεί ξανά με τον Θεό. Ο Θεός είναι ένας Ωκεανός πανσυνειδητότητας, απόλυτης αγάπης και Φωτός. Η ψυχή είναι μια σταγόνα αυτής της κατάστασης. Είναι πάντα ανικανοποίητη, γιατί έχει χωριστεί από την Αγκαλιά αυτού του Ωκεανού της μακαριότητας. Μπορεί να γνωρίσει αληθινή ικανοποίηση και ευτυχία μόνο αν ξαναενωθεί με τον Ωκεανό της Θεότητας. Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να επιστρέψουμε στη κατάσταση της ενότητας με τον Θεό. Όση περισσότερη ώρα αφιερώνουμε σε διαλογισμό, τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να φτάσουμε στην πραγμάτωση του εαυτού μας και του Θεού.

Οι Διδάσκαλοι μάς δίνουν επίσης συμβουλές για τον τρόπο που μπορούμε να επιταχύνουμε το ταξίδι μας πίσω στον Κύριο. Μας δίνουν ένα «Ημερολόγιο Αυτοενδοσκόπησης» για να μας βοηθήσουν να ξεριζώσουμε τις αδυναμίες μας. Εξαφανίζοντας τα ελαττώματα του θυμού, της λαγνείας, τη απληστίας, της προσκόλλησης και του εγωισμού και αντικαθιστώντας τα με τις αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς προσφοράς, μπορούμε να ελαττώσουμε τα μαύρα σύννεφα που μας εμποδίζουν να κάνουμε πνευματική πρόοδο Εσωτερικά. Παρακολουθώντας τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας και εξαφανίζοντας τις αδυναμίες μας, μπορούμε να επιτύχουμε ταχύτερη πρόοδο στον διαλογισμό μας. Οτιδήποτε μας πηγαίνει πιο κοντά στον Θεό είναι ενάρετο κι οτιδήποτε μας απομακρύνει ή μας καθυστερεί απ' Αυτόν είναι αρνητικό. Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε σε δραστηριότητες που μας πηγαίνουν πιο κοντά στον Θεό, τόσο μεγαλύτερη πνευματική πρόοδο θα κάνουμε και τόσο πιο σύντομα θα επιτύχουμε στη συνένωση της ψυχής μας μαζί Του.

Ο χρόνος που αφιερώνουμε στο κυνήγι εγκόσμιων επιδιώξεων και στην εκπλήρωση εγκόσμιων επιθυμιών, είναι χρόνος που δεν αφιερώνεται στην αναζήτηση του Θεού και της μακαριότητας που μας περιμένει Εσωτερικά. Πράγματι, ίσως να νιώσουμε προσωρινά κάποια χαρά από τα πράγματα αυτού του κόσμου, όταν όμως τα χάσουμε, είμαστε αναγκασμένοι να αντιμετωπίσουμε τον πόνο. Πάντα νιώθουμε απογοήτευση και πόνο όταν χάνουμε τα πράγματα και τους ανθρώπους στους οποίους είμαστε προσκολλημένοι και ύστερα θα πρέπει να περάσει χρόνος μέχρι να ξεπεράσουμε τις πληγές και τις απογοητεύσεις μας.

Αφού περάσουν μέσα από επαναλαμβανόμενους πόνους και απογοητεύσεις, πολλοί άνθρωποι το παίρνουν απόφαση ότι είναι πιο εύκολο να είναι ικανοποιημένοι με ό,τι τους δίνει ο Θεός, αντί να είναι υποχρεωμένοι να περάσουν μέσα από την έκσταση και την αγωνία που προκαλούν οι επιθυμίες. Τελικά, φτάνουμε σε ένα σημείο όπου κουραζόμαστε από τον πόνο και απλώς προσευχόμαστε να νιώσουμε στη ζωή μας γαλήνη και απόλυτη ικανοποίηση με το Θείο Θέλημα. Ζώντας απόλυτα ικανοποιημένοι με το Θείο Θέλημα, χαιρόμαστε με οτιδήποτε έρχεται στο δρόμο μας. Ευχαριστούμε τον Κύριο για ό,τι μας στέλνει και αυτό με τη σειρά του απορροφά τις σκέψεις μας στο να Τον βρούμε Εσωτερικά. Απολαμβάνουμε τον χρόνο που είμαστε σε θέση να αφιερώσουμε σε διαλογισμό, στην υπηρεσία των άλλων και στην αγάπη για όλη την ανθρωπότητα. Πλημμυρίζουμε από χαρά, βλέποντας το χαμόγελο στα πρόσωπα εκείνων που έχουμε βοηθήσει ή αυτών στους οποίους δείξαμε μια κάποια καλοσύνη. Βιώνουμε ένα αίσθημα ικανοποίησης ότι κάναμε το καλύτερο που μπορούσαμε κάθε μέρα για να βοηθήσουμε τους άλλους, όπως ακριβώς βοηθάμε τον εαυτό μας να βρει τον Θεό μέσω του διαλογισμού.

Απόλυτη ικανοποίηση με ό,τι έχουμε δεν σημαίνει να μένουμε απαθείς. Πρέπει να συνεχίσουμε να εκτελούμε τις εγκόσμιες εργασίες μας. Πρέπει να συνεχίσουμε να βγάζουμε το ψωμί μας με τίμια μέσα. Πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε, σε όποιο χώρο μάς έχουν τοποθετήσει. Πρέπει να εξακολουθήσουμε να συντηρούμε την οικογένειά μας. Η διαφορά είναι ότι αυτό το κάνουμε με ένα πνεύμα αποστασιοποίησης. Κάνουμε τη δουλειά μας, αλλά δεν προσκολλιόμαστε στο αποτέλεσμα. Κάνουμε το καλύτερο για να εκπληρώσουμε τις ανάγκες μας, αλλά δεν επιτρέπουμε στις επιθυμίες μας να μάς οδηγήσουν στην απόγνωση. Πράγμα-

τι, πρέπει να κάνουμε σχέδια για τη δουλειά μας. Πράγματι, πρέπει να δραστηριοποιούμαστε για την κατάκτηση των στόχων μας, αλλά πρέπει να τα κάνουμε χωρίς επιθυμία. Πρέπει να το κάνουμε σαν καθήκον, σαν μέρος της εργασίας μας στον κόσμο, αλλά να το κάνουμε με μια στάση αποδοχής του Θείου Θελήματος. Αν η δουλειά μας πετύχει και αποκομίσουμε καρπούς και οφέλη, τα αποδεχόμαστε με ευγνωμοσύνη. Αν τα πράγματα δεν έρθουν έτσι όπως τα υπολογίζαμε, κι αυτό το αποδεχόμαστε και συνεχίζουμε γεμάτοι ικανοποίηση, γνωρίζοντας ότι έχουμε κάνει το καλύτερο που μπορούσαμε. Κατ' αυτό τον τρόπο, αποφεύγουμε τη στενοχώρια και την απογοήτευση, που κλέβουν μεγάλο μέρος της ενέργειάς μας και εξαντλούν το χρόνο μας. Είναι στο χέρι μας να επιλέξουμε. Μπορούμε να πέφτουμε για ύπνο κάθε βράδυ βουτηγμένοι στη δυστυχία, επειδή δεν αρπάξαμε τα πλούτη του διπλανού μας ή δε φάγαμε τους καρπούς του μόχθου του ή μπορούμε να πέσουμε για ύπνο γεμάτοι ευγνωμοσύνη γι' αυτά που έχουμε και ευτυχισμένοι που καρπωθήκαμε τα αποτελέσματα του προσωπικού μας μόχθου. Μπορούμε να πέσουμε για ύπνο γεμάτοι ηρεμία και ικανοποίηση με ό,τι έχουμε ή μπορούμε να πέσουμε για ύπνο δυστυχισμένοι και απογοητευμένοι. Η επιλογή είναι στα χέρια μας. Πρέπει να πάρουμε την σταθερή απόφαση να καλλιεργήσουμε την απόλυτη ικανοποίηση με το Θείο Θέλημα. Πρέπει να καλλιεργήσουμε τη συνήθεια να ευχαριστούμε τον Θεό για οτιδήποτε έχουμε. Πρέπει να αναπτύξουμε έλεγχο πάνω στις επιθυμίες μας και να τις εξαλείψουμε. Η ανώτατη κατάσταση είναι να λέμε: «*Όχι το δικό μου, αλλά το δικό Σου Θέλημα, ω Κύριε*».

Χρειάζεται επίσης να θυμόμαστε ότι είμαστε υπό την προστασία ενός πνευματικού Διδασκάλου που έχει δεσμευτεί να κάνει πράξη τη συνένωσή μας με τον Θεό στο συντομότερο δυνατό χρόνο. Επιθυμεί να αποκτήσουμε την ανώτατη μακαριότητα και ευτυχία που μπορούμε να έχουμε σ' αυτό το κόσμο. Έχει σχεδιάσει για μας το συντομότερο δρόμο για να το πετύχουμε. Το ταξίδι μας βρίσκεται στα χέρια του. Αν ακολουθήσουμε τις συμβουλές του, θα φτάσουμε στο στόχο μας το ταχύτερο δυνατόν. Αν δεν ακολουθήσουμε τις συμβουλές του και κάνουμε παρακάμψεις, θα επιβραδύνουμε τη δικιά μας πρόοδο και θα προσθέσουμε προβλήματα στην πορεία της ζωής μας. Είναι πολύ πιο εύκολο να είμαστε ικανοποιημένοι με το Θείο Θέλημα, να ακολουθούμε τις συμβουλές του και να προχωράμε ομαλά στην πορεία του ταξιδιού μας. Ο Διδάσκαλος έχει πλήρη γνώση

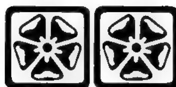
για τους βράχους και τις ρουφήχτρες που βρίσκονται στην πορεία και μας βοηθάει να τις αποφύγουμε. Σε μας έγκειται αν ακολουθήσουμε τις συμβουλές του ή όχι.

Μπαίνοντας λοιπόν η καινούρια χρονιά, ας δεσμευτούμε εμείς οι ίδιοι να πάρουμε το μάθημα της απόλυτης ικανοποίησης με ό,τι έχουμε και της έλλειψης επιθυμιών. Ας ξεκινάμε κάθε μέρα αφοσιωμένοι στην πνευματική μας πρόοδο. Ας εξασφαλίσουμε ότι δίνουμε προτεραιότητα στο χρόνο που αφιερώνουμε σε διαλογισμό. Ας κρατάμε το ημερολόγιο αυτοενδοσκόπησης, ξεριζώνοντας τις αδυναμίες μας. Ας βρούμε τρόπους να βοηθάμε και να προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας στους άλλους με ανιδιοτέλεια. Ας κάνουμε την εργασία μας στον κόσμο όσο καλύτερα μπορούμε, αλλά χωρίς προσκόλληση ή επιθυμία. Κατ' αυτόν τον τρόπο θα διαπιστώσουμε ότι θα είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι με το Θείο Θέλημα και θα αρχίσουμε να βιώνουμε ένα αίσθημα ευτυχίας και μακαριότητας σε κάθε κατάσταση που αντιμετωπίζουμε στη ζωή. Με το να μην επιθυμούμε και να μην περιμένουμε τίποτα, θα χαιρόμαστε με ό,τι μας προσφέρεται. Αυτή είναι μια ανώτερη κατάσταση και ένα υψηλότερο επίπεδο στην εξέλιξή μας, κι αν το κάνουμε στόχο για τη χρονιά που έρχεται, οι Διδάσκαλοι θα μας ευλογήσουν με επιτυχία. Δίνω τις καλύτερες ευχές μου σε όλους σας για μια χρονιά πλημμυρισμένη από μακαριότητα και χαρά, γεμάτη με Χάρη, Φως και Αγάπη.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω με ένα ποίημα του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ με αφορμή την Πρωτοχρονιά. Ονομάζεται: «*Στον Αγαπημένο για το Νέο Έτος*»

Ας φέρει ο Νέος Χρόνος σε όλους σας χαρά και ευημερία.
Μακάρι μια νέα αχτίδα ελπίδας να ξυπνήσει σε κάθε κοιλάδα
Και η ψυχή του αμπελώνα να ξυπνήσει κάθε έρημο και δάσος.
Μακάρι το πάθος, ο ζήλος, η καρδιά και το όραμά σου
να υπερβεί τους ορίζοντες των ονείρων σου.
Ας αστράφτει για πάντα το λάβαρο της καλής σου τύχης
κι ας είναι αυτό ο προάγγελος της Θείας Πρόνοιας.
Και η έντονη επιθυμία της αγάπης σου,
μακάρι να μείνει για πάντα ζωντανή.
Μακάρι οι αναλαμπές μιας νέας αποφασιστικότητας
να φωτίζουν μέσα από τα μάτια σου.
Και μακάρι το ποτήρι σου να ξεχειλίσει από το πολύχρωμο
κρασί της έκστασης.

Όταν ο κόσμος ακούει το δικό σου μήνυμα της αγάπης και της συμπόνιας,
Οι φλόγες του πολέμου θα μεταμορφωθούν σε λουλούδια ειρήνης,
Και η ίδια η ζωή μας θα γίνει ένας ανθισμένος αμπελώνας.



ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Peace and Unity through Prayer and Meditation", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στη Βαλτιμόρη, στις 27 Ιουλίου του 1994, κατά τη διάρκεια της περιοδείας του στις Η.Π.Α.

Οι άνθρωποι συχνά ρωτούν για τον διαλογισμό και για το πώς μπορούν να τον ασκήσουν. Λίγοι συνειδητοποιούν ότι έχουν πάρει τις οδηγίες για το πώς να διαλογίζονται από τους γονείς τους, στην παιδική τους ηλικία. Μια από τις πιο συχνά επαναλαμβανόμενες εντολές που ακούν τα παιδιά είναι: «*Κάτσε κάτω και μείνε ήσυχος*». Αυτές οι πέντε λέξεις είναι το κλειδί για τον διαλογισμό. Μπορεί να ακούγαμε αυτές τις λέξεις κάθε μέρα που περνούσε, από τους γονείς και τους δασκάλους μας, για μια μεγάλη περίοδο της παιδικής μας ηλικίας. Αυτές πιθανόν να είναι οι καλύτερες οδηγίες που θα μπορούσαμε να έχουμε πάρει, γιατί κρατούν το κλειδί του διαλογισμού. Για να διαλογιστούμε, χρειάζεται μόνο να κάτσουμε κάτω και να μείνουμε ήσυχοι. Η ησυχία μπορεί να εξισωθεί με την ακινησία. Ακινησία του σώματος και του νου.

Ας διερευνήσουμε περισσότερο τι είναι διαλογισμός, τι είναι προσευχή και ποια είναι η διαφορά μεταξύ των δύο. Μετά θα εξετάσουμε το ρόλο που διαδραματίζει το καθένα στην απόκτηση ενότητας και ειρήνης.

Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Όταν με ρωτούν για τη διαφορά ανάμεσα στην προσευχή και τον διαλογισμό, δίνω μια απλή απάντηση. Προσευχή είναι «*το να μιλάμε*

στον Θεό» και διαλογισμός είναι «*το να ακούμε τον Θεό*». Ας εξετάσουμε περισσότερο αυτή τη διαφορά.

Στην προσευχή εκφράζουμε την ευχή ή την επιθυμία να επέμβει ο Θεός. Στρεφόμαστε στο Δημιουργό για να εκπληρωθεί η παράκλησή μας. Για κάποιο λόγο δεν μπορούμε να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε μόνο με τις δικές μας προσπάθειες ή με τη βοήθεια των άλλων. Οπότε, στρέφουμε το πρόσωπό μας προς τον Θεό ως τελευταία διέξοδο για την εκπλήρωση των επιθυμιών μας.

Υπάρχουν πολλοί τύποι προσευχής. Πολλοί άνθρωποι προσεύχονται στον Θεό για εγκόσμιες κατακτήσεις. Άλλοι προσεύχονται για καλή δουλειά. Μερικοί παίρνουν μια καλή θέση και μετά προσεύχονται για προαγωγή. Κάποιοι άλλοι προσεύχονται για οικονομική ευρωστία και μεγάλη περιουσία. Έπειτα υπάρχουν κι εκείνοι που τους βρίσκει κάποια συμφορά ή κάποια αρρώστια. Αυτοί προσεύχονται στον Θεό να γίνουν καλά. Θέλουν να επανακτήσουν την καλή τους υγεία. Αν κάποιος που αγαπάμε είναι ετοιμοθάνατος, προσευχόμαστε στον Θεό για ένα θαύμα, ώστε να παραταθεί η ζωή του. Πολλοί προσεύχονται στον Θεό να τους προστατεύσει μην και τους βρει κανένα κακό. Αν για παράδειγμα έχουμε να πάμε κάποιο μακρινό ταξίδι ή περπατάμε σε κάποιο σκοτεινό σοκάκι, οι σκέψεις μας στρέφονται στον Θεό, για να είναι μαζί μας και να μας προφυλάξει από κάθε κακό. Έχω ακούσει ακόμα κι αυτούς που πάνε στο λούνα πάρκ κι ανεβαίνουν στον περιστρεφόμενο δίσκο ή στο τρενάκι, να ουρλιάζουν καθώς κάνουν κάθετη πτώση, να τους βοηθήσει ο Θεός.

Μια άλλη ομάδα ανθρώπων προσεύχεται για διανοητικά κατορθώματα. Θέλουν να τους βοηθήσει ο Θεός να περάσουν τις εξετάσεις και να πάρουν κάποιο δίπλωμα. Ζητάμε από τον Θεό να αποκτήσουμε βραβεία και υποτροφίες ή να αναγνωριστούν τα διανοητικά μας επιτεύγματα. Βλέπουμε επίσης και κάποιους ανθρώπους να προσεύχονται στον Θεό για μια σχέση. Άλλοι προσεύχονται για έναν καλό σύντροφο στη ζωή τους. Άλλοι προσεύχονται για ένα υγιές παιδί. Επίσης, προσευχόμαστε το παιδί μας να είναι κι αυτό έξυπνο ή μεγαλώνοντας να έχει μια πετυχημένη καριέρα. Όταν τα παιδιά μας μεγαλώσουν, προσευχόμαστε να βρουν έναν καλό σύντροφο. Μετά συνεχίζουμε να προσευχόμαστε για τα εγγόνια μας και πιθανόν για τα δισέγγονά μας.

Αν μπορούσαμε να συντονιστούμε μ' όλες τις προσευχές του κόσμου, θα ανακαλύπταμε ότι, η πλειοψηφία απ' αυτές, ανήκει σε κά-

ποια από τις παραπάνω κατηγορίες. Σχετικά με τα παραπάνω υπάρχει μια ιστορία από τη ζωή ενός από τους μεγάλους προέδρους της Αμερικής, του Αβραάμ Λίνκολν. Μια φορά, κατά τη διάρκεια του εμφυλίου πολέμου, όπου οι βόρειες πολιτείες ή η «Ένωση» πολεμούσαν με τις νότιες πολιτείες ή την «Ομοσπονδία», μια αντιπροσωπεία προσκλήθηκε από το Πρόεδρο Λίνκολν στο Λευκό Οίκο. Είπαν στον Πρόεδρο ότι η «Ένωση» θα πρέπει να κερδίσει, γιατί ο Θεός ήταν με το μέρος τους. Νόμιζαν πως η δήλωσή τους θα τον χαροποιούσε, δεδομένου ότι ο Πρόεδρος ήταν επικεφαλής της «Ένωσης». Ο Λίνκολν όμως τους εξέπληξε με την απάντησή του. Με τη σοφία που τον διέκρινε τους είπε: «*Κύριοι, το ερώτημα δεν είναι εάν ο Θεός είναι στο πλευρό μας. Το ερώτημα είναι εάν εμείς είμαστε στο πλευρό Του*».

Συχνά νομίζουμε ότι ο Θεός θα πρέπει να είναι στο πλευρό μας και θα πρέπει να ανταποκριθεί στις προσευχές μας. Πόσοι όμως από μας σκέφτηκαν ποτέ αν εμείς οι ίδιοι είμαστε στο πλευρό του Θεού και ζούμε με τρόπο που να αξίζει τη Χάρη και την αγάπη Του; Πολύ συχνά θέλουμε ο Θεός να ακολουθεί τις δικές μας επιθυμίες. Εμείς όμως ακολουθούμε αυτό που ο Θεός επιθυμεί από εμάς; Οι προσευχές μας εκπορεύονται από την επιθυμία να μας βοηθάει ο Θεός να ζούμε έτσι όπως εμείς θέλουμε. Προσευχόμαστε όμως ποτέ να ζούμε σύμφωνα με το θέλημά Του; Αυτός είναι ένας από τους λόγους που ορίζω την προσευχή ως το να μιλάμε στον Θεό. Προσευχή είναι η ασταμάτητη συνομιλία μας με τον Θεό, όπου του εκφράζουμε αυτό που θέλουμε να κάνει για μας ή εκείνο που θέλουμε να μας δώσει. Εμείς μιλάμε.

Απ' την άλλη, υπάρχουν κι εκείνοι που αισθάνονται ότι ο Θεός είναι που θα πρέπει να μιλάει κι εμείς θα πρέπει να δεχόμαστε οτιδήποτε στέλνει στο δρόμο μας. Ένα παράδειγμα μιας τέτοιας ψυχής είναι μια Σούφι αγία του 7ου αιώνα, που ονομαζόταν Ράμπια Μπάσρι. Αυτή ξεχώρισε ως μια φλογερή λάτρης του Θεού, που επιδείκνυε πλήρη αποδοχή και πίστη στο Θέλημά Του. Κάποτε, ένας άντρας πήγε να την επισκεφτεί φορώντας έναν επίδεσμο στο κεφάλι του και βλαστημώντας την τύχη του. «*Γιατί φοράς αυτό τον επίδεσμο και βαρυγκωμάς*»; τον ρώτησε. Ο άνδρας της απάντησε ότι πονούσε πολύ το κεφάλι του. Τότε η Ράμπια Μπάσρι τον ξαναρώτησε: «*Πόσο καιρό έχεις αυτόν τον πόνο;*» «*Μια μέρα*» της απάντησε εκείνος και τότε η αγία του είπε με γλυκύτητα: «*Σαράντα χρόνια έχεις ζήσει χωρίς ποτέ να νιώσεις πονοκέφαλο και γι' αυτή τη μια μέρα έχεις δέσει το κεφάλι*

σου και παραπονιέσαι στον Θεό; Γιατί δεν φοράς τον επίδεσμο της ευγνωμοσύνης προς τον Θεό για τα υπόλοιπα σαράντα χρόνια που δεν είχες πονοκέφαλο;»

Αυτό κάνουν οι περισσότεροι από μάς. Στρεφόμαστε στον Θεό μόνον όταν πονάμε ή θέλουμε κάτι. Κι όμως, ποτέ δεν Τον σκεφτόμαστε κάθε φορά που τα πράγματα έρχονται όπως τα θέλουμε. Η Ράμπια ήταν μια γυναίκα που είχε πάρει την σταθερή απόφαση να ζήσει τη ζωή της με τέτοιο τρόπο που να δέχεται οτιδήποτε της συνέβαινε ως Θέλημα Θεού και προσευχόταν να ζει μόνο σύμφωνα με το Θείο Θέλημα. Ήταν διαρκώς απορροφημένη στον διαλογισμό, στο να ακούει τον Θεό και σε οτιδήποτε Αυτός ήθελε να της στείλει. Είχε φτάσει στην ανώτατη μορφή προσευχής, όπου κάποιος δεν προσεύχεται πια για τίποτα, αλλά μόνο να εκπληρωθεί το Θείο Θέλημα. Όπως λέει και η Χριστιανική προσευχή: «*Γεννηθήτω το Θέλημά Σου Κύριε και ας γίνει όχι το δικό μου, αλλά το δικό Σου Θέλημα*».

Όταν οι άνθρωποι ρωτούσαν το μεγάλο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ για την προσευχή, εκείνος απαντούσε ότι ένας αναζητητής περνάει μέσα από πολλά στάδια προσευχής. Στα αρχικά στάδια προσευχόμαστε στον Θεό για το κάθε τι. Όταν φτάσουμε στο ανώτατο στάδιο, η προσευχή σταματάει κι εμείς αποδεχόμαστε οτιδήποτε μας στέλνει ο Θεός. Κάθε οπτική γωνία είναι σωστή. Το θέμα είναι απλώς σε ποιο στάδιο βρισκόμαστε στο πνευματικό μας ταξίδι.

Το να προσευχόμαστε στον Θεό είναι ένα θετικό βήμα. Όταν κάποιος προσεύχεται στον Θεό, η προσευχή αποτελεί μια αναγνώριση από μέρους του ότι υπάρχει μια δύναμη ανώτερη από εκείνον. Είναι η επίγνωση ότι δεν είμαστε τόσο μεγάλοι και τρανοί όσο νομίζουμε, αλλά ότι υπάρχει μια ανώτερη δύναμη που έρχεται να μας βοηθήσει.

Συχνά, όταν έχουμε τα πάντα, ξεχνάμε το Δωρητή. Μόνον όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τέτοιες προκλήσεις όπως η φτώχεια, ο εξευτελισμός, η αρρώστια κι ο πόνος, σηκώνουμε τα χέρια προς τον Κύριο. Αν έτσι έχουν τα πράγματα, δεν είναι αυτές οι συμφορές μεταμφιεσμένες ευλογίες; Αν μπορούν να αφυπνίσουν ξανά την αληθινή πραγματικότητα στην ψυχή μας, δεν αξίζει ο πόνος; Αν κατευθύνουν τα βήματά μας προς τον Ωκεανό της αιώνιας μακαριότητας και ευτυχίας, δεν αξίζουν τον κόπο;

Κάθε σύννεφο έχει ασημένιο περίγραμμα και κάθε σκοτεινή νύχτα καταλήγει σε μια ολόφωτη αυγή. Ο Θεός δεν θέλει να παραμείνουμε στο σκοτάδι. Δεν θέλει να περάσουμε τη ζωή μας μακριά από τη

μακαριότητα της αγάπης Του. Θέλει κάθε ψυχή να βιώσει απέραντη έκσταση. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνον όταν η ψυχή ενωθεί ξανά με τον αληθινό της Αγαπημένο. Αυτή η επανένωση γίνεται πραγματικότητα, μόνον όταν καθόμαστε γαλήνια και ακούμε με ολόκληρη την ύπαρξή μας τους ψιθύρους του Κυρίου, που μας καλούν να επιστρέψουμε Σπίτι. Εμείς όμως πρέπει να πάψουμε να ακούμε την ασταμάτητη φλυαρία του κόσμου και του νου μας. Πρέπει να σταματήσουμε τα ατελείωτα παράπονα και την μεμψιμοιρία, που εκφράζουμε με τις προσευχές μας στον Κύριο να εκπληρώσει τις ατέλειωτες επιθυμίες μας. Όσο καιρό προσευχόμαστε, είμαστε πολύ απασχολημένοι στο να μιλάμε παρά στο να ακούμε.

Όταν οι προσευχές καταλήγουν σε μια σιωπηλή, αφοσιωμένη λαχτάρα για ένωση, χωρίς λόγια και σκέψεις, έχουμε φτάσει στην ανώτατη μορφή προσευχής, που είναι ο διαλογισμός. Όταν καθόμαστε ακίνητοι και κρατάμε το νου μας ακίνητο, έχουμε ανακαλύψει το κλειδί του διαλογισμού. Σ' αυτήν την κατάσταση διαλογισμού, όλες οι προσευχές μας βρίσκουν απάντηση. Γιατί, ποιο είναι τελικά εκείνο για το οποίο όλοι προσευχόμαστε; Το τελικό ζητούμενο όλων των προσευχών μας είναι η ευτυχία, η γαλήνη και η μακαριότητα. Μπορεί να νομίζουμε ότι προσευχόμαστε για ένα αυτοκίνητο, ένα σπίτι, ένα σύντροφο ή για πλούτη, αλλά η ευτυχία που φέρνουν είναι αυτή που μας κάνει να τα επικαλούμαστε. Μπορεί να πιστεύουμε ότι στις εγκόσμιες κατακτήσεις κρύβεται η απάντηση στην αναζήτησή μας για ευτυχία, αλλά όλα αυτά είναι ψευδαισθήσεις. Η ευτυχία που αναζητάμε στις εγκόσμιες κατακτήσεις δεν είναι πραγματική. Μέσω του διαλογισμού όμως αποκτάμε διαρκή μακαριότητα. Πλημμυρίζουμε από κύματα θείας αγάπης, γαλήνης και χαράς. Σ' αυτήν την κατάσταση τι απομένει για να προσευχηθούμε; Μέσω του διαλογισμού, η ευτυχία, την οποία αναζητούμε στις εξωτερικές περιουσίες, είναι τώρα δικιά μας. Έχουμε τα πάντα και δεν ζητάμε τίποτα άλλο πια. Είναι κρίμα που αναζητάμε την ευτυχία με προσευχές για πράγματα αυτού του κόσμου.

Υποθέστε ότι ο Θεός κάθεται σε μια αίθουσα μέσα σ' ένα κάστρο και στην εξωτερική πύλη του κάστρου είναι ένας γιατρός. Πολλοί άνθρωποι θα φτάσουν μέχρι την πύλη και θα είναι τόσο χαρούμενοι που έχουν βρει ένα γιατρό να τους θεραπεύσει τις αρρώστιες και τις αναπηρίες τους, που θα σταματήσουν εκεί και δεν θα πάνε πιο μέσα στο κάστρο. Αν κάποιοι περάσουν το γιατρό και φτάσουν σε μια εσω-

τερική πύλη, και βρουν έναν τραπεζίτη που χαρίζει χρήματα, ακόμη μια φορά, πολλοί άνθρωποι θα σταματήσουν εκεί, γιατί θα έχει εκπληρωθεί η επιθυμία τους να γίνουν πλούσιοι. Αν κάποιοι μπορέσουν να συνεχίσουν την πορεία τους μέσα στο κάστρο θα συναντήσουν ένα δικηγόρο. Αυτός θα τους προσφέρει τις υπηρεσίες του για να διορθώσουν κάθε αδικία που αισθάνονται ότι έχουν υποστεί στη ζωή τους. Ακόμη μια φορά, πολλοί άνθρωποι θα μείνουν ικανοποιημένοι μ' αυτό και θα σταματήσουν εκεί και δεν θα μπουν πιο βαθιά στο κάστρο. Οι περισσότεροι θα επιστρέψουν πίσω, έχοντας χαρεί με την εκπλήρωση των επιθυμιών τους. Ελάχιστοι θα συνεχίσουν για να φτάσουν μέχρι τον Κύριο. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συχνά έλεγε ότι, αν καθόταν σε ένα δωμάτιο έτοιμος να μοιράσει τις ευλογίες της πνευματικότητας, αλλά τοποθετούσε ένα γιατρό κι έναν τραπεζίτη έξω από το δωμάτιό του, ελάχιστοι θα έφταναν μέχρι την πόρτα του. Το ίδιο συμβαίνει με τους περισσότερους ανθρώπους στον κόσμο. Αν ο Θεός εκπληρώσει τις εγκόσμιες επιθυμίες μας, θα είμαστε ικανοποιημένοι με την απόφασή Του και δε θα στρέφουμε πια το πρόσωπό μας προς το μέρος Του. Είναι κρίμα που είμαστε έτοιμοι να προσευχηθούμε μόνον όταν ο Θεός λυγίζει τα γόνατά μας από τις συμφορές.

Καθώς προοδεύουμε πνευματικά, ανακαλύπτουμε ότι δεν προσευχόμαστε πια για εγκόσμια δώρα. Αρχίζουμε να εμπιστευόμαστε τον Θεό και να αποδεχόμαστε ότι όλα όσα μας συμβαίνουν προέρχονται από τον Κύριο. Δεχόμαστε πως, οτιδήποτε μας συμβαίνει, είναι για καλό.

Σε σχέση μ' αυτά υπάρχει και μια άλλη ιστορία από τη ζωή της Ραμπία Μπάσρι. Κάποτε ένας φίλος της, την επισκέφτηκε στη λιτή κατοικία της. Την βρήκε να πίνει από μια σπασμένη στάμνα. Εκτός απ' αυτό, καθόταν σε ένα παλιό ψάθινο χαλάκι κι είχε για μαξιλάρι ένα τούβλο. Ο φίλος της πόνεσε που την είδε να ζει μέσα στη φτώχεια. Προσπαθώντας να τη βοηθήσει, της είπε: «*Έχω μερικούς πλούσιους φίλους. Αν το θέλεις, μπορώ να πάρω λίγα χρήματα απ' αυτούς και να σου αγοράσω μια καινούρια κανάτα για νερό κι ένα αναπαυτικό στρώμα να κοιμάσαι.*» Όμως η Ραμπία του απάντησε: «*Φίλε μου μήπως κάνεις κάποιο λάθος; Δεν είναι ο ίδιος Θεός που συντηρεί εμένα με τον Θεό που συντηρεί κι αυτούς;*» Ο φίλος της απάντησε καταφατικά και η Ραμπία συνέχισε: «*Νομίζεις πως ο Θεός που προσφέρει στους πάντες, ξεχνάει τους φτωχούς εξαιτίας της φτώχειας τους; Πιστεύεις ακόμα ότι ο Θεός φροντίζει τους πλούσιους εξαιτίας του πλούτου*

τους;» «*Σίγουρα όχι*», απάντησε ο φίλος της και η Ραμπία κατέληξε: «*Τότε, δεδομένου ότι ο Θεός γνωρίζει την κατάστασή μου, γιατί θα πρέπει να Του την υπενθυμίζω; Γλυκό είναι το Θέλημά Του κι εγώ επιθυμώ ό,τι Εκείνος θέλει.*» Αυτό απεικονίζει την κατάσταση κάποιου που έχει φτάσει στη ανώτατη στάση προσευχής. Όταν οι φωνές της προσευχής έχουν λιώσει σε σιωπηλό διαλογισμό, στον οποίο είμαστε έτοιμοι να ακούσουμε τον Θεό, έχουμε φτάσει στο τέλος της προσευχής και στην αρχή του διαλογισμού. Είμαστε έτοιμοι να ακούσουμε τον Θεό σε μια κατάσταση ακινησίας, ηρεμίας και αποδοχής.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Γι’ αυτούς που ενδιαφέρονται να εξασκηθούν στον διαλογισμό, η μέθοδος είναι αρκετά απλή. Αρχίζουμε παίρνοντας μια αναπαυτική στάση και καθόμαστε ακίνητοι. Καθόμαστε σε οποιαδήποτε στάση θεωρούμε κατάλληλη, προκειμένου να είμαστε αρκετά αναπαυτικά, ώστε να μείνουμε καθισμένοι όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς να κουνιόμαστε, καθώς κάθε κίνηση θα μας αποσπάει την προσοχή μας. Μετά, κλείνουμε τα μάτια μας, ξεχνάμε τον εξωτερικό κόσμο και το σώμα μας, και απλώς εστιάζουμε το βλέμμα μας στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Δεν χρειάζεται να βλέπουμε τίποτα με τα εξωτερικά μας μάτια. Αντίθετα κοιτάμε με το Εσωτερικό μας μάτι. Το μάτι που βλέπει το σκοτάδι είναι ο «Εσωτερικός Οφθαλμός». Μ’ αυτόν τον Εσωτερικό οφθαλμό, εστιάζουμε το βλέμμα μας στο μέσο του χώρου που βρίσκεται μπροστά μας. Αν το σκοτάδι μετατραπεί σε χρωματιστά φώτα, Εσωτερικό ουρανό, άστρα ή φεγγάρι, συνεχίζουμε να κοιτάμε στο μέσο αυτής της θέας. Όταν κοιτάμε, το μόνο που μπορεί να μας αποσπάσει την προσοχή είναι οι σκέψεις μας. Γι’ αυτό, οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ δίνουν ένα βοήθημα για να ακινητοποιήσουμε το νου και αυτός να μη φέρνει σκέψεις στο προσκήνιο. Δίνουν, σ’ αυτόν που κάνει διαλογισμό «Πέντε Φορτισμένα Ονόματα» για να τα επαναλαμβάνει νοερά. Επαναλαμβάνοντας αυτά τα πέντε Ονόματα του Θεού, ο νους παραμένει απασχολημένος, έτσι που δεν αποσπά την Εσωτερική μας ενατένιση. Η επανάληψη αυτών των Ονομάτων είναι γνωστή με τη Σανσκριτική λέξη «Σιμράν».

Η δικιά μας δουλειά είναι να κρατήσουμε το σώμα και το νου μας ακίνητα, έτσι ώστε να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε στο πεδίο που βρίσκεται μπροστά μας. Καθώς ανατέλλει η σιωπή της αυτοσυγκέντρωσης, το εσωτερικό Φως αρχίζει να λάμπει. Αυτό είναι πάντα

εκεί, αλλά μόνον όταν η προσοχή μας εστιαστεί σε αυτό, αρχίζουμε να γινόμαστε αυτόπτες μάρτυρές του. Τότε βλέπουμε με τα ίδια μας τα μάτια το υπέροχο Φως, που οι μύστες όλων των εποχών ύμνησαν στους ψαλμούς τους. Μένουμε άναυδοι απ' το ίδιο Φως που είδε ο Μωυσής, ο Χριστός, ο Βούδας, ο Μωάμεθ, ο Κρίσνα, η Αγία Τερέζα της Αβίλα, ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού, ο Γκουρού Νάνακ Σαχίμπ κι όλοι οι άλλοι άγιοι και μύστες. Μπαίνουμε στη συντροφιά των φωτισμένων εκείνων όντων, που μπόρεσαν να κάτσουν ακίνητοι και να κάνουν το νου τους να σιωπήσει.

Το να δούμε το υπερβατικό Φως του Θεού απαιτεί να κάτσουμε έχοντας πλήρη εμπιστοσύνη στον Θεό. Σ' Εκείνον έγκειται να προσφέρει τα πλούτη Του. Όταν βλέπει πως το παιδί Του κάθεται στην πόρτα Του θέλοντας μόνον Εκείνον, τότε Αυτός συγκινείται και μόνο μ' αυτό το μικρό βήμα που κάνουμε προς την κατεύθυνσή Του, Αυτός κάνει χιλιάδες βήματα για να μας συναντήσει. Μας σφίγγει στην τρυφερή, γεμάτη αγάπη αγκαλιά Του και μεταφέρει την ψυχή μας μαζί Του στην Ουράνια κατοικία Του.

Η ίδια η πράξη του διαλογισμού είναι ένα παράδοξο. Απαιτεί να κάνουμε μια προσπάθεια χωρίς προσπάθεια. Καθόμαστε σε απόλυτη σιωπή. Αυτή είναι η προσπάθειά μας. Πέρα απ' αυτό, δεν κάνουμε καμιά άλλη προσπάθεια. Καθόμαστε γεμάτοι αγάπη και περιμένουμε. Σ' Εκείνον έγκειται να έρθει και να μας πάρει στη ζεστή αγκαλιά Του.

Τόσο απλός είναι ο διαλογισμός! Παρόλα αυτά, πόσο λίγοι επωφελούνται απ' αυτόν για να συναντήσουν τον Κύριο!

Μας έχουν παραχωρηθεί πάρα πολλές αναπνοές για να ζήσουμε. Πολλοί από μας ζουν εξήντα, εβδομήντα, ογδόντα ή εκατό χρόνια. Σπαταλάμε κάθε αναπνοή μας στο κυνήγι του κόσμου. Πόσες αναπνοές διαθέτουμε στη αναζήτηση του Θεού; Πόσες αναπνοές αφιερώνουμε στο να κάτσουμε ακίνητοι περιμένοντας τον Κύριο;

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗΣ

Τώρα θα διερευνήσουμε το ρόλο που διαδραματίζουν η προσευχή και ο διαλογισμός στην επίτευξη ενότητας και ειρήνης. Γνωρίζουμε ότι πολλές προσευχές προφέρονται για την επίτευξη της ειρήνης. Άνθρωποι μαζεύονται σε ναούς, εκκλησίες και τζαμιά ψέλνοντας προσευχές για τον ερχομό της ειρήνης. Πλήθη ανθρώπων μαζεύονται σε ανοιχτούς χώρους ή κάνουν πορείες στους δρόμους κρατώντας

πλακάτ για την ειρήνη. Όλες αυτές οι προσευχές εκφράζονται με τη μορφή της επίκλησης στον Θεό, ζητώντας Του να ανταποκριθεί. Η ειρήνη όμως δεν επιτυγχάνεται με το να μιλάμε στον Θεό. Η ειρήνη επιτυγχάνεται μόνον όταν καθόμαστε ακίνητοι, στην ησυχία της ψυχής μας, αφήνοντας τον Θεό να μας μιλήσει. Όταν ο Θεός μάς μιλάει, μας πλημμυρίζει με τόση γαλήνη και ηρεμία, που όμοιές τους δεν έχουμε γνωρίσει πάνω στη γη. Μπορεί να προσευχόμαστε για ειρήνη, αλλά όταν ακούμε τον Θεό στον διαλογισμό, γινόμαστε αυτή η ίδια η ειρήνη, η γαλήνη και η ηρεμία.

Στον διαλογισμό, συγχωνευόμαστε με τον Ωκεανό της ειρήνης και της μακαριότητας. Ολόκληρη η ύπαρξή μας πλημμυρίζει από αγάπη και χαρά. Δεν χρειάζεται να κάνουμε τίποτα για να το κατορθώσουμε. Δεν χρειάζεται να κάνουμε ούτε πορείες ούτε συγκεντρώσεις για να προσευχηθούμε. Απλώς, καθόμαστε ακίνητοι και αφοσιωμένοι. Όμως, εκτός του ότι αποκτάμε γαλήνη και ηρεμία εμείς οι ίδιοι, την ακτινοβολούμε και στους άλλους. Όποιος έρθει σε επαφή με μας, φυσιολογικά θα νιώσει ήρεμος. Είναι το ίδιο όπως όταν καθόμαστε δίπλα στον ωκεανό και νιώθουμε την απαλή και δροσερή του αύρα πάνω στο κορμί μας. Έτσι δεν χρειάζεται πια να προσευχόμαστε για ειρήνη. Είμαστε η ίδια η ειρήνη.

Εκτός του ότι αποκτάμε γαλήνη και ηρεμία, ο διαλογισμός μάς ανυψώνει για να κατακτήσουμε μια οπτική γωνία απ' όπου γινόμαστε μάρτυρες της ενότητας σ' όλο το οικοδόμημα της ζωής. Κοιτάζουμε τον κόσμο από πάνω, σαν να είναι ένα ποικιλόμορφο σύνολο. Ολόκληρη η ζωή μπορεί να μοιάζει με μια ποικιλία από χρώματα, σχήματα και μεγέθη, αλλά η ουσία του είναι η ίδια. Είναι η αγάπη.

Καθώς ανυψωνόμαστε στις πνευματικές περιοχές βλέπουμε το Φως του Θεού. Αναγνωρίζουμε ότι κι εμείς οι ίδιοι είμαστε φτιαγμένοι από το ίδιο Φως. Διαπιστώνουμε ότι το ίδιο Φως είναι παρόν σε ολόκληρη τη Δημιουργία: τα έντομα, τα ψάρια, τα πουλιά, τα ερπετά, τα θηλαστικά, συμπεριλαμβανομένης κι όλης της ανθρωπότητας. Όταν αντιληφθούμε όλη τη ζωή σαν Φως, είναι φυσικό να νιώθουμε αγάπη γι' αυτήν. Όλα τα δεσμά του μίσους και της διχόνοιας αποβάλλονται. Γινόμαστε όντα φωτός που κοιτάζουν τους άλλους συνανθρώπους τους σαν όντα φωτός χωρίς την ύπαρξη διαχωριστικών γραμμών. Μια τέτοια οπτική, προάγει την ειρήνη στην ανώτατη έκφρασή της. Πώς μπορεί να υπάρξει βία, όταν υπάρχει αγάπη; Αποφεύγουμε το θυμό, την κριτική και τις σκληρές εκφράσεις. Είμαστε

κινούμενοι πυρήνες αγάπης πάνω στη γη, συγκινώντας τις καρδιές των άλλων με την ακτινοβολία της αγάπης μας. Όλες οι συγκρούσεις εξαφανίζονται σαν κύματα κι εμείς μένουμε σ' έναν ωκεανό γαλήνης και ακινησίας, που εκτείνεται μέχρι την αιωνιότητα. Η ενότητα και η ειρήνη δεν είναι κάτι που προσφέρεται για να παίζουμε με τους άλλους. Πρέπει να ξεκινήσει μ' εμάς. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για την επίτευξη της ειρήνης.

Υπάρχει μια ιστορία ενός ανθρώπου που είχε κουραστεί να φροντίζει το σπίτι του γείτονά του. Ο γείτονας δεν ενδιαφερόταν για το σπίτι του κι αυτό είχε καταντήσει σκέτο ερείπιο. Άφηνε τα σκουπίδια του να μαζεύονται γύρω από το σπίτι και ο κήπος ήταν απεριποίητος κι είχε γεμίσει αγριόχορτα. Αν έσπαζε κάποιο παράθυρο, ο γείτονας δεν το επισκεύαζε. Με λίγα λόγια το σπίτι ήταν εγκαταλειμμένο. Έτσι λοιπόν, ο άνθρωπος της ιστορίας μας έβλεπε το ερειπωμένο σπίτι κάθε φορά που κοίταζε έξω από το παράθυρό του και στεναχωριόταν. Είχε τόσο πολύ επικεντρωθεί σ' αυτό, που δεν μπορούσε να απολαύσει την ομορφιά του δικού του σπιτιού. Τελικά κάποτε βαρέθηκε και ανακοίνωσε στο γείτονά του ότι του έδινε μια τελευταία ευκαιρία να βάλει το σπίτι του σε τάξη. Ο γείτονας όμως τού απάντησε να κοιτάει τη δουλειά του. Εξοργισμένος τότε, αποφάσισε να δώσει τέλος στην ταλαιπωρία που του προκαλούσε αυτό το σπίτι. Πήρε την απόφαση και με ένα σπίρτο έβαλε φωτιά στο σπίτι τού γείτονά του. Ανακουφισμένος και γεμάτος χαρά, κοίταζε αυτήν την παραφωνία να έχει παραδοθεί στις φλόγες, όταν ξαφνικά είδε η φωτιά να έχει μεταδοθεί και στο δικό του σπίτι. Έτρεξε λοιπόν να σώσει τη ζωή του και από κάποια απόσταση παρακολουθούσε και τα δύο σπίτια να έχουν γίνει παρανάλωμα του πυρός.

Αυτή είναι και η δικιά μας θλιβερή κατάσταση. Ενδιαφερόμαστε τόσο πολύ να διορθώσουμε το χαρακτήρα των άλλων, που ξεχνάμε το δικό μας. Σπαταλώντας την πολύτιμη ζωή μας στην προσπάθεια να κάνουμε όλους τους άλλους να είναι γεμάτοι αγάπη και ηρεμία, χάνουμε τις δικές μας "αναπνοές". Προσπαθώντας να αναμορφώσουμε τους άλλους, εμείς οι ίδιοι γινόμαστε σκλάβοι του θυμού, της κριτικής και των αρνητικών σκέψεων, λόγων και πράξεων. Εκτός του ότι σπαταλάμε την πολύτιμη ζωή μας, εμποδίζουμε επίσης και τον εαυτό μας να καθίσει ακίνητος, με ηρεμία και ησυχία και να απολαύσει τη μακαριότητα και τη γαλήνη που ο Θεός είναι έτοιμος να μας προσφέρει.

Ποτέ δεν μπορούμε να ελέγχουμε τους άλλους. Ολόκληρες χιλιετίες ζωής μάς έχουν αποδείξει ότι κανείς δεν μπορεί να αλλάξει τον άλλο, ανεξάρτητα από το πόσο σκληρά έχει προσπαθήσει. Μπορούμε να αλλάξουμε μόνον τον εαυτό μας. Δεν μπορούμε να αναγκάσουμε τους άλλους να είναι ήρεμοι. Μπορούμε να αποκτήσουμε ηρεμία μόνον εμείς οι ίδιοι. Όπως λένε σε μερικές ομάδες υποστήριξης ή αλληλοβοήθειας, «*μη δουλεύεις στο πρόγραμμα κάποιου άλλου*». Την στιγμή που επικεντρωνόμαστε στα προβλήματα και τα λάθη κάποιου άλλου ανθρώπου, μετατοπίζουμε το κέντρο της προσοχής μας από εμάς στους άλλους. Αρχίζουμε να ζούμε την ζωή κάποιου άλλου και ποτέ δεν πετυχαίνουμε τους δικούς μας στόχους, να βελτιώσουμε τον εαυτό μας και να νιώσουμε πληρότητα. Στερούμε έτσι από τον εαυτό μας τη δυνατότητα να αποκτήσει απόλυτη μακαριότητα.

Κάθε φορά που επικεντρωνόμαστε σε κάποιο άλλο άτομο, σπαταλάμε άλλη μια μέρα από τη ζωή μας. Ο Θεός μάς έχει δωρίσει τη ζωή. Είναι δικιά μας επιλογή αν την χρησιμοποιήσουμε ή αν την σπαταλήσουμε. Οτιδήποτε αποφασίσουμε να κάνουμε, αυτό σημαίνει ότι ανταλλάσσουμε μια μέρα από τη ζωή μας γι' αυτό το πράγμα. Αν την αφιερώσουμε επικεντρώνοντας την προσοχή μας στο πρόβλημα κάποιου άλλου, μπορεί να μετανιώσουμε για την υψηλή τιμή που κόστισε η απώλεια μιας μέρας από τη ζωή μας. Αξίζει να σπαταλήσουμε μια μέρα, μια ώρα ή έστω κι ένα λεπτό επικεντρώνοντας την προσοχή μας στη δυσλειτουργία κάποιου άλλου; Είναι πολύ καλύτερα να μένουμε συντονισμένοι με τη γαλήνη και τη μακαριότητα που μας στέλνει ο Θεός, όταν καθόμαστε σε διαλογισμό κι ύστερα να την ακτινοβολούμε στους άλλους. Η ακτινοβολία που εκπέμπουμε θα έχει μια διαρκή επίδραση στους άλλους χωρίς να προφέρουμε ούτε μία λέξη.

Έτσι, ας μην προσευχόμαστε για ενότητα με λόγια. Οι λέξεις είναι κενά γράμματα που μεταφέρουν μόνο ιδέες και ελπίδες. Αντί γι' αυτό, ας καθίσουμε σε διαλογισμό κι ας αφήσουμε τον Θεό να μας κεράσει το κρασί της ενότητας. Ας πλημμυρίσουμε με την ίδια χαρά της ενότητας με την οποία ζούσε ο Άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης, μια ενότητα που του επέτρεπε να βλέπει όλα τα πλάσματα της Δημιουργίας σαν αδέρφια του.

Όπως είπε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Αγκάλιασε τον καθένα σαν να 'ναι δικός σου
Και μοίραζε ελεύθερα την αγάπη σου, όπου πηγαίνεις.

Ας μάθουμε να διαλογιζόμαστε κι ας αποκαταστήσουμε την επικοινωνία μας με τον Θεό. Ας κάτσουμε ακίνητοι, στην ησυχία του εαυτού μας κι ας αφήσουμε το Θέλημά Του να ρέει μέσα μας και να μας πλημμυρίζει με ειρήνη και αγάπη. Αν ο καθένας μας αποκτήσει ενότητα και ειρήνη μέσω του διαλογισμού, την ανώτατη μορφή προσευχής, θα φέρουμε ενότητα και ειρήνη σ' ολόκληρο τον κόσμο.



Η ΣΚΟΝΗ ΤΩΝ ΜΑΡΤΥΡΩΝ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Dust of the Martyrs", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 30 Μαΐου του 1995 με αφορμή την 6η επέτειο από το θάνατο του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ.

Μαζευτήκαμε όλοι εδώ σήμερα για να τιμήσουμε την επέτειο της εισόδου στο Μάχα Σαμάντι του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Είναι δύσκολο να πιστέψουμε πόσος χρόνος έχει περάσει από τότε που είχαμε την υπέρτατη ευλογία να είμαστε στην ανυπέρβλητη φυσική παρουσία του. Μας άφησε ένα πλούσιο θησαυρό αναμνήσεων, που είναι αρκετές για να γεμίσουν κάθε στιγμή, από το υπόλοιπο της ζωής μας. Μας άφησε Θείες κι αξέχαστες στιγμές που σήμερα τις θυμόμαστε και τις απολαμβάνουμε.

Ο καθένας από μας έχει τις δικές του αναμνήσεις από τη μεγαλοσύνη του. Όλα αυτά τα χρόνια έχουμε ακούσει να εκφράζουν, αναρίθμητες φορές, την εκτίμηση και τον σεβασμό τους οι μαθητές, η οικογένεια, οι φίλοι και οι συνάδελφοί που είχε όταν εργαζόταν. Έχει πολύ ενδιαφέρον μια στροφή που έγραψε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ για να περιγράψει τη ζωή του. Λέει:

Μόνο μέσω του μαρτυρίου φτάνει κάποιος
στον προορισμό του.
Η ζωή μου δεν είναι τίποτα άλλο από τη σκόνη των μαρτύρων.

Αυτή η στροφή έχει πολύ βάθος και μας δίνει μια οξυδερκή αντίληψη για το νόημα της ζωής του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Όμως, πηγαίνοντας ακόμα πιο πέρα, ζωγραφίζει το πορτραίτο της ζωής όλων των αγίων και των μυστών. Αν μπορούσαμε να καταλάβουμε το νόημά της και να το βάλουμε σε πράξη στη δικιά μας ζωή, θα μπορούσε να μας δείξει το δρόμο και για τη δικιά μας φώτιση.

Όποιος είχε την καλή τύχη να συναντήσει τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ τον θεωρούσε μάρτυρα. Παρ' όλα αυτά, ο ίδιος πολύ ταπεινά, ποτέ δεν θεώρησε τον εαυτό του μάρτυρα. Αντίθετα θεωρούσε ότι δεν ήταν τίποτα άλλο από τη σκόνη των μαρτύρων. Και οι μάρτυρες στους οποίους αναφερόταν ήταν ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ και ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, οι δύο πνευματικοί του μέντορες, στους οποίους απέδιδε όλο τον έπαινο για την πνευματική του ανάπτυξη. Πώς ήταν η ζωή αυτών των τριών μεγάλων Διδασκάλων που η ιστορία τούς τοποθετεί στην κατηγορία των μαρτύρων;

Μάρτυρας είναι αυτός που δίνει και τη ζωή του για χάρη κάποιου σκοπού. Κάποιοι μάρτυρες δίνουν τη ζωή τους για τη χώρα τους. Κάποιοι μάρτυρες δίνουν τη ζωή τους για τη θρησκεία τους. Στην περίπτωση των μεγάλων πνευματικών Διδασκάλων, Αγίων και μυστών, όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, αυτοί έδωσαν τη ζωή τους για χάρη της αγάπης. Έρχονται στη γη με μια Αποστολή. Αυτή η Αποστολή είναι να μεταφέρουν την αγάπη του Θεού, να ανάψουν τη φωτιά της αγάπης στο στήθος κάθε ανθρώπου και να βοηθήσουν τις ψυχές να πετάξουν πάνω στις φλόγες της αγάπης που ξεπηδάνε μέσα από την Πηγή της αγάπης, τον ίδιο τον Θεό. Είναι για να εκπληρώσουν τον προορισμό της αγάπης, που θυσιάζουν κάθε λεπτό της ζωής τους. Προσφέρουν την ίδια τη ζωή τους, για να μπορέσει ο κάθε άνθρωπος να γευτεί το νέκταρ της αγάπης. Είχαμε ζήσει τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ να αγγίζει τις καρδιές μας με αγάπη, όλο το εικοσιτετράωρο. Πίσω από κάθε επαφή γινόταν μια συνάντηση καρδιάς με καρδιά, που ήταν πλημμυρισμένη με αγάπη. Όλες οι εξωτερικές συναντήσεις δεν ήταν παρά μια δικαιολογία για την αληθινή συνάντηση: να γεμίσει την κάθε καρδιά με τη φλόγα της αγάπης. Όταν εργαζόταν με το προσωπικό, για τα μάτια του κόσμου έμοιαζε με εγκόσμια απασχόληση, αλλά αυτό που διαδραματιζόταν στις καρδιές και στις ψυχές ήταν ένα ερωτικό ραντεβού. Αν επισκεπτόταν κάποιον άνθρωπο στο νοσοκομείο, έμοιαζε με μια εργασία ρουτίνας, μια προγραμματισμένη συνάντηση, αλλά στην ουσία αυτό ήταν μια ευκαιρία να αναζωπυρώσει σε μια καρδιά το πάθος της αγάπης. Αν καθόταν με κάποιο μέλος μιας οικογένειας, για να κοιτάξει τον έλεγχο του σχολείου ενός παιδιού, αυτό δεν ήταν παρά μια δικαιολογία για να λούσει με την χωρίς όρια αγάπη του αυτή την οικογένεια. Αν συναντιόταν με κάποιο μέλος του Κοινοβουλίου, μπορεί να έμοιαζε με μια επίσημη συνάντηση, αλλά αυτό δεν ήταν παρά η δικαιολογία για τον αληθινό σκοπό, που δεν

ήταν άλλος από το να ανοίξει την καρδιά κάποιου στη δύναμη της αγάπης. Η αγάπη ήταν το κεφάλαιο που έφερε μαζί του από τον Θεό και η αγάπη ήταν το προϊόν που αντάλλασσε σε κάθε ανθρώπινη συναλλαγή που γινόταν. Όπως είπε σε κάτι στίχους του:

Έχω μάθει να λατρεύω όλη την πλάση σαν να 'ναι δική μου.
Το μήνυμά σου της αγάπης είναι το ίδιο το νόημα
της ζωής μου.

Ο μοναδικός σκοπός του στη ζωή του ήταν να μεταφέρει το μήνυμα της αγάπης που του εμπιστεύτηκε ο Θεός. Γι' αυτό το μήνυμα της αγάπης μαρτύρησε ο ίδιος. Ας εξηγήσουμε πώς το έκανε.

Το πρώτο πράγμα που θυσίασε ήταν ο χρόνος του. Κάθε λεπτό ζούσε για να διακηρύξει την αξία της αγάπης. Ο ίδιος πρόσφερε την αγάπη του σε όλους όσους συναντούσε. Πως εξέφραζε αυτή την αγάπη; Ανακάλυπτε τι χρειαζόταν κάθε άτομο για να νοιώσει αγάπη και του το έδινε. Ήταν ένας πραγματικός δότης αγάπης. Κάθε άνθρωπος πήγαινε με διαφορετική «κούπα». Κάθε άνθρωπος είχε διαφορετικές ανάγκες προκειμένου να νοιώσει ότι τον αγαπάνε. Η αγάπη είναι κάτι διαφορετικό και προσωπικό για τον καθένα. Αυτό που είχε σημασία για τον καθένα ο Διδάσκαλος το ανακάλυπτε και του το προσέφερε. Κάνοντάς τους να νοιώθουν ότι τους αγαπούν, τους γέμιζε μέχρι να ξεχειλίσουν, έτσι ώστε να μπορούν στη συνέχεια και οι ίδιοι να ακτινοβολούν αγάπη σε όλους όσους συναντούσαν. Αν οι κούπες τους ήταν γεμάτες, το ξεχείλισμα μπορούσε να προσφέρει επίσης μια γουλιά από την κούπα της αγάπης σε όλους όσοι ήταν ολόγυρά τους. Με αυτόν τον τρόπο μπορούσε να μεθύσει ολόκληρο το κόσμο με το κρασί της αγάπης.

Για κάποιους ανθρώπους, αγάπη ήταν το να μπορούν να κουβεντιάζουν μαζί Του. Και ήταν πολύ συνηθισμένο να τον βλέπουμε να αφιερώνει ώρες ολόκληρες συζητώντας διάφορα θέματα που ενδιέφεραν τους συνομιλητές του. Ήταν το παν για τους πάντες. Με τους γιατρούς μπορούσε να συζητήσει ιατρικά θέματα. Με τους καλλιτέχνες μπορούσε να μοιραστεί καλλιτεχνικές εμπνεύσεις. Με τους χορευτές μπορούσε να μιλήσει για την τέχνη της κίνησης. Με του μαθηματικούς μπορούσε να μιλήσει για την γλώσσα των αριθμών. Σπάνια είδα κάποιο θέμα να τον αφήνει σιωπηλό. Το βάθος και το εύρος της γνώσης του ήταν τόσο απέραντο που ανεξάρτητα από το ποιος πήγαινε σε αυτόν, μπορούσε να βρει κάτι κοινό προκειμένου

να χτίσει μαζί του μια σχέση αγάπης.

Για κάποιους ανθρώπους, αγάπη ήταν να δείχνει προσωπικό ενδιαφέρον για την οικογενειακή ζωή τους. Γι' αυτό τον βλέπαμε να παρευρίσκεται στους γάμους ή τους αρραβώνες μαθητών και φίλων. Θα ευλογούσε τη γέννηση νεογέννητων μωρών και θα βοηθούσε ανθρώπους να αποδώσουν τον ύστατο χαιρετισμό στις κηδείες ή την αποτέφρωση των αγαπημένων προσώπων τους. Με πολύ αγάπη, έγινε μέλος της ζωής χιλιάδων οικογενειών και άγγιξε πολλές καρδιές.

Για άλλους ανθρώπους, αγάπη ήταν να τον κοιτούν στα μάτια. Τους έλουζε με την αγάπη του μέσω της ουράνιας «ντάρσαν» του. Πόσες ώρες περάσαμε μέσα στα γλυκά ζωογόνα μάτια Του! Αγάπη ανάβλυζε από τα μάτια του, σαν τα κρυστάλλινα νερά μιας πηγής. Ποταμοί από νέκταρ ξεχύνονταν μέσα από τα μάτια του, πηγαίνοντας βαθιά μέσα στην καρδιά μας. Χτιζόταν ένας δεσμός από μάτια σε μάτια. Ένας αόρατος δεσμός αγάπης απλωνόταν από τα μάτια του στα μύχια της καρδιάς και της ψυχής μας. Αυτός ο δεσμός είχε τη δύναμη να εκτείνεται χιλιάδες μίλια μακριά και μέσω της δεκτικότητας, μπορούσε ο καθένας να πίνει ξανά και ξανά από την αγάπη του, ακόμη κι αν δεν βρισκόταν στη φυσική παρουσία του.

Ήταν και άλλοι που ζωντάνευαν, που θέριευαν από την πατρική του στοργή. Με μια ζεστή αγκαλιά, ένα χτύπημα στο κεφάλι ή ένα άγγιγμα του χεριού του, έστελνε τις καρδιές να πετούν μέσα στην αγκαλιά της έκστασης και της αγάπης. Αυτό το άγγιγμα της αγάπης, έφερνε την άνοιξη σε χιλιάδες καρδιές που τις έκανε να ανθίζουν σαν τρυφερά μπουμπούκια, σκορπώντας την εξαίσια μυρωδιά της αγάπης σε όλους όσους έρχονταν σε επαφή μαζί του. Η αγάπη ήταν ο λόγος που ήταν εδώ και έφτασε την τέχνη της αγάπης στην πιο τέλεια μορφή τέχνης. Ήξερε πώς να δώσει αγάπη και γνώριζε πώς να εμπνεύσει τους άλλους να αγαπούν. Σαν ένας Θείος αλχημιστής μπορούσε μετατρέψει κοινά μέταλλα σε χρυσό, μπορούσε να μετατρέψει καρδιές από πέτρα σε γυαλιστερά πετράδια αγάπης.

Αφιέρωνε τη ζωή και το χρόνο του για να μετατρέψει ασάλευτες πέτρες σε ευσυγκίνητες, παθιασμένες καρδιές. Θυσίασε τον ύπνο του, την ώρα που έτρωγε ή που αναπαυόταν, προκειμένου να αφιερώσει χρόνο συναντώντας ανθρώπους καρδιά με καρδιά. Δεν ενδιαφερόταν για τη δική του σωματική υγεία και τη θυσίαζε προκειμένου να φροντίσει τις ανάγκες των άλλων. Θεωρούσε σαν πρώτη προτεραιότητα του στη ζωή το να ανακουφίζει τις καρδιές που λαχταρούσαν, μέχρι

του σημείου να χύνουν δάκρυα, να βρουν την ένωση με τον Θεό και γι' αυτό παραμελούσε τις δικές του φυσικές ανάγκες. Θυσίαζε τις δικές του ανέσεις προκειμένου να σκουπίσει τα δάκρυα των ανθρώπων που είτε ήταν μαθητές του είτε όχι για να γαληνέψει την καρδιά τους. Σπάνια συναντάει κανείς, μέσα σ' όλη την μυστικιστική παράδοση, αγίους να εκφράζουν με τόση αφθονία την φιλευσπλαχνία και την αγάπη, όπως την εξέφραζε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Είχε την πιο τρυφερή καρδιά και την πιο βαθιά συμπόνια. Λίγοι μπορούν να συγκριθούν μαζί του στην ικανότητα να δίνει αγάπη, φιλευσπλαχνία και Χάρη. Τον βλέπαμε να μένει ξύπνιος όλο το βράδυ, προκειμένου να συναντήσει όλους τους ανθρώπους που πήγαιναν να βρουν σ' αυτόν παρηγοριά και κατανόηση και πολύ συχνά τον βλέπαμε να παραμένει ξύπνιος για τρεις ή τέσσερις ημέρες χωρίς να φάει φαγητό ή να κοιμηθεί έστω και ένα λεπτό, γιατί ήταν τόσοι οι άνθρωποι που είχαν ανάγκη τη στοργή και την αγάπη του, και δεν μπορούσε να αντέξει να διώξει κάποιον από την πόρτα του. Προτιμούσε να θυσιάσει τη δικιά του ξεκούραση, παρά να βλέπει τους άλλους να φεύγουν από την πόρτα του με ραγισμένη καρδιά. Γνώριζε ποια κρυφά όνειρα κι επιθυμίες βρίσκονταν στην καρδιά του καθενός και έκανε ό,τι ήταν δυνατόν για να τα εκπληρώσει. Σαν ένα μαγικό λυχνάρι, πραγματοποιούσε θαυμαστούς άθλους από αγάπη προκειμένου να δωρίσει αυτό που επιθυμούσε η καρδιά του καθενός. Καμιά ευχή δεν ήταν αρκετά μικρή για να την παραβλέψει και καμιά δεν ήταν τόσο μεγάλη ή αδύνατη για να την εκπληρώσει.

Στη στροφή του ποιήματος που προαναφέραμε, γράφει ακόμα ότι: «*Μόνο μέσω του μαρτυρίου φτάνει κανείς στον προορισμό του*». Ποιος είναι ο προορισμός; Ταξίδι και προορισμός είναι η αγάπη. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να φτάσουμε στο τέρμα του ταξιδιού κι αυτός είναι μέσω του μαρτυρίου του εαυτού του καθενός, στο βωμό της αγάπης.

Αν θέλουμε να φτάσουμε στον Θεό, μπορούμε να το κάνουμε μόνο με το να γίνουμε η κατοικία της αγάπης. Χρειάζεται να είμαστε παιδιά της αγάπης. Οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις μας πρέπει να είναι γεμάτα μη βία, φιλαλήθεια, φιλευσπλαχνία, αγάπη και προσφορά. Χρειάζεται να νοιώθουμε τον πόνο των άλλων και να προσπαθούμε να βάλουμε βάλσαμο στις πληγές τους. Αν και εμείς θυσιάζουμε τον εαυτό μας για το καλό των άλλων, όταν αφιερώνουμε το χρόνο μας προσφέροντας αγάπη στους άλλους, ο Θεός θα είναι ευχαριστημένος

και θα μας σηκώσει πάνω στα φτερά της αγάπης Του και θα μας μεταφέρει στον τελικό μας προορισμό. Θα μας συγχωνεύσει με τον ίδιο τον Εαυτό Του, θα μας πάρει στο ποίμνιό Του και θα εξασφαλίσει τη σωτηρία μας.

Καθώς μαζευτήκαμε λοιπόν εδώ σήμερα, για να μοιραστούμε την ανάμνηση του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, ας αρχίσουμε να καλλιεργούμε την αγάπη στη ζωή μας. Ας πιούμε από την αγάπη Του μέχρις να ξεχειλίσουμε απ' αυτήν και ας την προσφέρουμε και στους άλλους. Ας αφιερώσουμε όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε για να γίνουμε πρεσβευτές της αγάπης. Ας δίνουμε χρόνο στον διαλογισμό μας για να μπορέσουμε να πιούμε από τη θεία «ντάρσαν» του Εσωτερικά. Δεν έφυγε μακριά μας, αλλά είναι πάντοτε μέσα μας, περιμένοντας να στραφούμε προς αυτόν, για να μπορέσει να μας πάει στον αληθινό μας προορισμό, το Αιώνιο σπίτι μας, στην αγκαλιά του Θεού.



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΕΙΡΗΝΗ: Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία , με τίτλο "Healing the World: Meditation for Peace", στην 6η Σύνοδο του Παγκόσμιου Συνεδρίου για τη Θρησκεία και την Ειρήνη στις 4 Νοεμβρίου του 1994 στη Ρίβα Ντελ Γκράτα στην Ιταλία.

Αν κοιτάξουμε πίσω στις σελίδες της ιστορίας, θα βρούμε λίγες μόνο περιόδους όπου δεν γινόταν πόλεμος σε κάποιο μέρος του κόσμου. Μπαίνοντας στο κατώφλι του 21ου αιώνα σας θέτω το εξής ερώτημα: Δεν είναι πια καιρός να κάνει η ανθρωπότητα ένα βήμα μπροστά στην εξέλιξή της, να σταματήσει την τρέλα του πολέμου και της βίας και όλοι να σταθούμε στο ύψος της ευγενικής μας κληρονομιάς ως άνθρωποι και παιδιά του Κυρίου, πλημμυρισμένοι από τις ιδιότητες της αγάπης, της γαλήνης και της συμπόνιας για όλες τις μορφές ζωής; Δεν είναι πράγματι καιρός να κάνουμε ένα βήμα μπροστά στην εξέλιξη του ανθρώπου και να μάθουμε πώς να ζούμε ειρηνικά στο βασίλειο του Θεού;

Όσοι συμμετέχουν σ' αυτό το ιστορικό 6ο Παγκόσμιο Συνέδριο για την Θρησκεία και την Ειρήνη, που διοργανώνεται στη Ρώμη και τη Ρίβα Ντελ Γκράτα, εκπροσωπούν θρησκευτικούς και πνευματικούς ομίλους απ' όλο τον κόσμο. Όσοι παρευρισκόμαστε εδώ γνωρίζουμε ήδη μέσα μας τη λύση για τη θεραπεία του κόσμου. Το μάθημα μάς έχει ήδη δοθεί από τους αγίους, τους μύστες, τους προφήτες και τους πνευματικούς καθοδηγητές που τιμώνται ως ιδρυτές των σεβαστών μας θρησκειών και πνευματικών μονοπατιών. Οι φωτισμένοι άνθρωποι από τους οποίους ξεπήδησαν οι μεγάλες θρησκείες του κόσμου, προέρχονται απ' όλες τις χώρες και όλες τις χρονικές περιό-

δους. Παρ' όλα αυτά, αν μελετήσουμε το μήνυμά τους θα ανακαλύψουμε ότι όλοι έφεραν το ίδιο μήνυμα. Η λύση για τη θεραπεία του κόσμου και την έλευση της ειρήνης βρίσκεται σ' αυτή τη μια λέξη: αγάπη. Κανένας αντιπρόσωπος του Θεού στη γη δεν κήρυξε το μίσος. Κανένας αντιπρόσωπος του Θεού στη γη δεν κήρυξε τη βία. Κανένας αντιπρόσωπος του Θεού στη γη δεν κήρυξε τη διχόνοια. Όλοι οι αντιπρόσωποι του Θεού στη γη κήρυξαν την αγάπη, τη μη βία και την ενότητα του ανθρώπου.

Πώς όμως οι ιδρυτές των θρησκειών και οι πνευματικοί δάσκαλοι κατέκτησαν αυτή την ανώτερη οπτική γωνία; Πώς όλοι κατέληξαν στο ίδιο συμπέρασμα σε ό,τι αφορά την παγκόσμια ειρήνη; Η απάντηση είναι απλή. Η αλήθεια είναι μία. Όποιος έρχεται σε επαφή με τον Κύριο φέρνει πίσω την ίδια αλήθεια. Μόνο η ορολογία που χρησιμοποίησαν για την εκφράσουν ποικίλλει, εξαιτίας της γλώσσας και του πολιτιστικού υπόβαθρου των ανθρώπων της εποχής τους. Αν εξετάσουμε το μήνυμα πίσω από τους όρους, θα ανακαλύψουμε ότι το απλό μήνυμα που έστειλε ο Θεός στην ανθρωπότητα με τους αγγελιοφόρους Του είναι ότι ο απώτατος στόχος της ζωής είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, να γνωρίσουμε τον Θεό, να αγαπήσουμε τον Θεό και να αγαπήσουμε τη Δημιουργία Του.

Μέσω μιας μεθόδου διαλογισμού και προσευχής, όλοι οι ιδρυτές των θρησκειών και οι πνευματικοί δάσκαλοι ήρθαν σε επαφή με τον Θεό. Έχοντας αποκτήσει πνευματική φώτιση και βιώνοντας τη θεία αποκάλυψη, αφοσιώθηκαν στην υπόλοιπη ζωή τους να διδάσκουν αυτή τη μέθοδο προσευχής και διαλογισμού στους πιστούς τους. Η φιλευσπλαχνία τους για το ανθρώπινο γένος ήταν τόσο μεγάλη που ήθελαν και οι άλλοι να κατακτήσουν το θείο όραμα που και οι ίδιοι απόλαυσαν.

Αν το μήνυμά τους μορφοποίησε τη βάση όλων των θρησκειών, τότε γιατί παντού σ' αυτό τον κόσμο εξακολουθούν να υπάρχουν εστίες συγκρούσεων και πολέμων; Είναι καιρός πια να σταματήσουμε αυτή την παραφροσύνη, να σταματήσουμε τη βία. Είναι καιρός να αφήσουμε κατά μέρος τα ξίφη και τα όπλα μας και να αρχίσουμε να προσφέρουμε ο ένας στον άλλο τα λουλούδια της αγάπης. Είναι καιρός πια να ζήσουμε σύμφωνα με το μήνυμα της αγάπης και της ειρήνης που μας έδωσαν οι ιδρυτές των θρησκειών μας και οι πνευματικοί μας δάσκαλοι.

Έχουμε συγκεντρωθεί όλοι με ένα κοινό στόχο, να βρούμε τρόπους

να γιατρέψουμε τον πλανήτη μας από τη μάστιγα της βίας. Μπορούμε να εφαρμόσουμε στην πράξη αυτή τη θεραπεία αποκτώντας την ίδια οπτική αντίληψη που απέκτησαν εκείνοι που έθεσαν τους ηθικούς κανόνες των θρησκειών και των πίστεών μας. Μπορούμε κι εμείς επίσης να φτάσουμε στη Θέωση και στην ανθρώπινη ενότητα μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού και της ηθικής διαβίωσης. Καθώς διαλογιζόμαστε ερχόμαστε σε επαφή με το θείο Φως, το οποίο επιτελεί μέσα μας μια βαθιά μεταμόρφωση. Αυτό το Φως του Θεού αναφέρεται σ' όλες τις θρησκείες. Οι Σιχ το ονομάζουν Νάαμ ή Σαμπντ. Ο Γκουρού Νάνακ Ντεβ, ο πρώτος Γκουρού των Σιχ, αναφέρεται στο Νάαμ στην ακόλουθη προσευχή:

Μακάρι να υψωθούμε με τα φτερά του Νάαμ.
Και να έρθει ειρήνη σ' ολόκληρο τον κόσμο
κάτω από το Θέλημά Σου, ω Κύριε.

Στο Ευαγγέλιο ονομάζεται Λόγος. Ο Ιωάννης λέει συγκεκριμένα: «*Εν αρχή ην ο Λόγος, και ο Λόγος ην προς τον Θεόν, και Θεός ην ο Λόγος.*» Οι Ινδουιστές το ονομάζουν *Ναντ*. Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι το ονόμαζαν *Λόγο* ή *Μουσική των Σφαιρών*.

Όταν ερχόμαστε σε επαφή με το Φως του Θεού μέσα μας, συνειδητοποιούμε ότι το ίδιο θείο Φως λάμπει και στους άλλους ανθρώπους και σε όλες της μορφές ζωής. Όταν φτάσουμε στο σημείο να συνειδητοποιήσουμε αυτή την αλήθεια, αρχίζουμε να νιώθουμε αγάπη για όλους. Τους αναγνωρίζουμε όλους ως εν Θεώ αδερφούς και αδερφές μας. Αρχίζουμε έτσι να τους φερόμαστε σαν να είναι μέλη της δικιάς μας οικογένειας. Όπως έχει πει και ο Γκουρού Νάνακ Ντεβ: *«Όλοι είμαστε παιδιά ενός Θεού.» και «Όλη η ανθρωπότητα είναι ένα»*.

Αν είμαστε επικεφαλής ή έχουμε καταλάβει ηγετικές θέσεις σε μια θρησκεία, ένα δόγμα, ένα πνευματικό μονοπάτι ή μια θρησκευτική αδελφότητα, θα πρέπει να είμαστε το παράδειγμα για τους πιστούς μας. Δεν μπορούμε απλώς και μόνο να κάνουμε κηρύγματα ή να δίνουμε διαλέξεις. Πρέπει να ζούμε μια ζωή διαλογισμού και προσευχής, μια ηθική ζωή, μια ζωή αγάπης προς όλους, ώστε να μπορέσουμε να δώσουμε το παράδειγμα στους άλλους. Όπως είπε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ που συγκάλεσε το Πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου: *«Η πνευματικότητα δεν διδάσκεται, απλώς κολλιέται σαν επιδημικό νόσημα.*» Όταν οι άνθρωποι μάς βλέπουν να ζούμε

σύμφωνα με τα ανώτερα ιδανικά που διδάχτηκαν από τους ιδρυτές των θρησκειών μας, θα εμπνευστούν για να ζήσουν και οι ίδιοι με όμοιο τρόπο.

Ας δεσμευτούμε να αναπτυχθούμε πνευματικά εμείς οι ίδιοι και μέσω του διαλογισμού να εισέλθουμε στα ουράνια βασίλεια μέσα μας, αυτά που οι ιδρυτές των θρησκειών μας κατέκτησαν. Θα δούμε τότε όλους τους ανθρώπους σαν αδέρφια μας, σαν παιδιά του ίδιου Θεού. Τότε θα τους αγαπάμε όλους, θα τους σεβόμαστε όλους και θα είμαστε ανεκτικοί με όλους. Θα κατανοούμε και θα σεβόμαστε τις εξωτερικές διαφορές, αφού η δημιουργική δύναμη του Θεού μεγάλωσε τόσα πολλά λουλούδια στον κήπο Του. Το καθένα έχει διαφορετική μυρωδιά και χρώμα, αλλά συνεισφέρει στην ομορφιά του ένδοξου κήπου Του. Όπως έγραψε και σε κάποιους στίχους ο μεγάλος άγιος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Όταν τα λουλούδια της εκκλησιάς, του ναού και του τζαμιού
βρεθούν όλα μαζί, η άνοιξη θα έρθει στον κήπο Σου, ω Κύριε.

Προκειμένου να γιατρέψουμε τον κόσμο, πρέπει να γιατρέψουμε τον ίδιο μας τον εαυτό. Προκειμένου να φέρουμε την ειρήνη στον κόσμο, πρέπει να είμαστε γαλήνιοι εμείς οι ίδιοι. Μπορούμε να αποκτήσουμε εσωτερική γαλήνη και ηρεμία μέσω του διαλογισμού.

Ο διαλογισμός δεν περιορίζεται στη μια ή την άλλη θρησκεία. Είναι μια απλή μέθοδος που μπορεί να εξασκηθεί απ' όλους και τον καθένα. Απλώς πρέπει να καθίσουμε σε μια χαλαρή στάση με τα μάτια κλειστά. Μετά θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Ενώ τα κάνουμε όλα αυτά, θα πρέπει να επαναλαμβάνουμε νοερά οποιοδήποτε όνομα του Θεού μας κάνει να νιώθουμε άνετα. Η επανάληψη του ονόματος του Θεού θα κρατήσει το νου μας απασχολημένο, έτσι που καμιά σκέψη να μην μπορεί να εισχωρήσει και να μας αποσπάσει. Η μεγάλη χριστιανή αγία, η Αγία Τερέζα της Μαβίλης, ονόμαζε αυτή τη διαδικασία "*Προσευχή με προσοχή*". Καθώς διαλογιζόμαστε με αυτό τον τρόπο, θα δούμε τελικά το Φως του Θεού και θα ακούσουμε το θείο Ηχητικό Ρεύμα ή Μουσική των Σφαιρών. Καθώς συγκεντρώνουμε την προσοχή μας θα βιώσουμε το Φως του Θεού μέσα μας.

Μιας και συγκεντρωθήκαμε όλοι μαζί με την ελπίδα να καλλιεργήσουμε μια εποχή ειρήνης, ας κλείσουμε τα μάτια μας κι ας καθίσουμε μερικά λεπτά σε σιωπηλή προσευχή ή διαλογισμό.

Για χάρη των μελλοντικών γενεών, για χάρη των παιδιών μας, για χάρη όλων όσων αγαπάμε, ας ευλογήσει ο Θεός τις επίμονες προσπάθειές μας με επιτυχία.



ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία, με τίτλο "The Path of Spirituality", σε μια περιοδεία του το 1995.

Στα ταξίδια μου σ' ολόκληρο τον κόσμο ήρθα σε επαφή με ανθρώπους από διάφορες θρησκείες, πίστεις και δόγματα. Συχνά με εντυπωσίασε η ομοιότητα που κρύβεται πίσω από όλες τις θρησκευτικές πίστεις. Υπάρχουν συγκεκριμένοι θρύλοι, ιστορίες ή περιστατικά που εμφανίζονται σε διαφορετικούς πολιτισμούς κι όμως οι άνθρωποι του ενός πολιτισμού ενδεχομένως να μην έχουν ούτε καν ακούσει για την ύπαρξη αυτών των ιστοριών και σε άλλα μέρη του κόσμου. Έχω ακούσει πολλές εκδοχές μιας από τις πιο αγαπημένες μου ιστορίες, η οποία αφορά το «*θησαυρό της πνευματικότητας*» και απεικονίζει την κατάσταση των ανθρώπων.

Σε μια από τις παραλλαγές αυτής της ιστορίας λέγεται ότι ο Θεός ήθελε να κρύψει το θησαυρό της πνευματικότητας έτσι που κανείς να μην είναι σε θέση να τον βρει. Ο Θεός ζήτησε από έναν από τους συμβούλους Του να προτείνει κρυψώνες. Αρχικά, ο σύμβουλος πρότεινε να Τον κρύψει στον βυθό της θάλασσας. Ο Θεός τού είπε ότι πράγματι θα μπορούσε να το δοκιμάσει. Όμως, ως εκ θαύματος, οι άνθρωποι έμαθαν να βουτούν πολύ βαθιά κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Έτσι ο Θεός ζήτησε από το σύμβουλό Του να προτείνει άλλον τόπο. «*Τι θα λέγατε για την κορυφή του ψηλότερου βουνού;*» του είπε. Όμως οι άνθρωποι κατάφεραν να πατήσουν την ψηλότερη βουνοκορφή, καθιστώντας ακατάλληλη αυτή την κρυψώνα. Τότε, ο Θεός και ο σύμβουλός Του σκέφτηκαν να κρύψουν την πνευματικότητα στο φεγγάρι, όμως ο Θεός είπε: «*Οι άνθρωποι θα καταλήξουν να*

ταξιδέψουν και στο διάστημα, οπότε ούτε αυτό το μέρος είναι κατάλληλο». Ο σύμβουλος τελικά τα παράτησε και ζήτησε από τον Θεό να δώσει Εκείνος τη λύση σ' αυτό το πρόβλημα. Ο Πάνσοφος Θεός τού είπε: «*Κρύψε την στο μόνο μέρος που κανείς δεν πρόκειται να ψάξει. Κρύψε την μέσα τους*». Έτσι, ο Θεός έκρυψε το μεγαλύτερο θησαυρό, που είναι η πνευματικότητα, μέσα στους ανθρώπους, στο τελευταίο μέρος που θα έψαχναν ποτέ.

Η ακρίβεια αυτής της περιγραφής για την κατάσταση του ανθρώπου είναι εντυπωσιακή. Είναι απίστευτα τα κατορθώματα του ανθρώπου πάνω στη γη, ιδιαίτερα τον τελευταίο αιώνα. Ανακαλύψαμε τα αεροπλάνα και κατακτήσαμε τους ουρανούς. Φτάσαμε στο φεγγάρι, ενώ στέλνουμε δορυφόρους και σε άλλους πλανήτες. Σπάσαμε το γενετικό κώδικα, το DNA και φτάσαμε να καταλάβουμε τα δομικά στοιχεία του ανθρώπινου σώματος. Κατασκευάσαμε κομπιούτερ που μπορούν να κάνουν υπολογισμούς πιο γρήγορα από κάθε άνθρωπο. Η τεχνολογία μάς προσφέρει μια πλειάδα εφευρέσεων που διευκολύνουν τη ζωή μας. Η εξέλιξη στα μέσα επικοινωνίας μάς έδωσε τη δυνατότητα να ακούμε και να βλέπουμε τι συμβαίνει σε όλον τον κόσμο και να μπορούμε να στέλνουμε γραπτά κείμενα εν ριπή οφθαλμού. Έχουμε βρει θεωρίες που εξηγούν την αρχή αυτού του φυσικού σύμπαντος. Οι ερευνητές στο χώρο της ιατρικής έχουν ανακαλύψει τη θεραπεία σε αναρίθμητες ασθένειες. Στην αναζήτηση της γνώσης, ο άνθρωπος έχει αφήσει ελάχιστες πέτρες που να μην έχει σηκώσει. Κι όμως, τα μεγαλύτερα μυστήρια παραμένουν κρυμμένα, περιμένοντας να τα ανακαλύψει όλος ο κόσμος. Αυτά είναι: το μυστήριο της ψυχής, του Θεού και των πνευματικών επιπέδων της Δημιουργίας.

Τι παράξενο όμως! Αυτά τα μυστήρια έχουν ανακαλυφθεί μέσα στους αιώνες από τους Εσωτερικούς επιστήμονες, οι οποίοι έχουν σχεδιάσει και τη διαδρομή και έχουν οδηγήσει μέχρι τέλους πολλούς γενναίους οδοιπόρους. Σε πολλά από τα πρόσφατα επιτεύγματα της επιστήμης, οι ερευνητές έμειναν ολομόναχοι με τις ανακαλύψεις τους και στιγματίστηκαν ως αιρετικοί ή ονειροπόλοι, μέχρι κάποιοι άνθρωποι να αρχίσουν να παίρνουν στα σοβαρά τις ανακαλύψεις τους και να μετατρέψουν τα αποτελέσματα των ερευνών τους σε κυρίαρχη πραγματικότητα. Όμοια, οι Εσωτερικοί ταξιδιώτες που έχουν χαρτογραφήσει ένα Εσωτερικό μονοπάτι, μοιράστηκαν τις ανακαλύψεις τους με ελάχιστους μόνον ανθρώπους. Τις τελευταίες δεκαετίες όμως, χάρη στην εργασία πνευματικών δασκάλων, όπως ο Χαζούρ

Μπάμπα Σαουάν, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, η γνώση της ψυχής, του Θεού και του Εσωτερικού ταξιδιού έχει διαδοθεί σε εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο το κόσμο και δε βρίσκεται πλέον στην κατοχή των ολίγων, αλλά στη διάθεση όλων. Αναφέρεται ως Μονοπάτι της Πνευματικότητας, γιατί δεν περιορίζεται σε κάποια συγκεκριμένη θρησκεία. Η πνευματικότητα «***είναι η επιστήμη της ψυχής και του Θεού και ο τρόπος της επανένωσης των δύο***». Σ' αυτήν την επιστήμη μπορούν να πειραματιστούν τα μέλη όλων των θρησκειών και των πνευματικών μονοπατιών, καθώς και άθεοι ή αγνωστικιστές. Είναι μια επιστήμη που μπορούν να ερευνήσουν οι πάντες, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές τους ταμπέλες.

Ένας από τους λόγους της έκρηξης του ενδιαφέροντος για το πνευματικό μονοπάτι, τα τελευταία χρόνια σ' όλον τον κόσμο, οφείλεται σε ένα αποφασιστικό βήμα που πραγματοποίησε η επιστήμη. Χάρη στην εξέλιξη των μεθόδων επαναφοράς στη ζωή που χρησιμοποιούνται στην περίπτωση κλινικού θανάτου, για πρώτη φορά στην ιστορία καταφέραμε να επαναφέρουμε στη ζωή μεγάλο αριθμό ανθρώπων, από τον άλλο κόσμο. Άνθρωποι που ήταν κλινικά νεκροί και επανήλθαν στη ζωή ανέφεραν τις εμπειρίες τους όσο χρόνο είχαν υπερβεί τα όρια του φυσικού κόσμου. Οι περιγραφές τους επιβεβαίωναν τις περιγραφές άλλων ανθρώπων, κάθε ηλικίας και φύλου οι οποίοι ποτέ πριν δεν είχαν ακούσει ο ένας τις περιγραφές του άλλου. Οι άνθρωποι που βίωσαν μια παραθανάτια εμπειρία ανέφεραν ότι πετούσαν μέσα στο δωμάτιο, πάνω από το φυσικό τους σώμα και μπορούσαν να δουν και να ακούσουν ό,τι συνέβαινε, παρότι το φυσικό τους σώμα ήταν νεκρό. Βέβαια αυτό το κομμάτι των εμπειριών τους μπορεί να βρισκόταν στο φυσικό κόσμο, το επόμενο βήμα όμως, τους οδήγησε σε κάποιο άλλο βασίλειο. Πέρασαν μέσα από ένα τούνελ και βυθίστηκαν σε ένα κόσμο φωτός και αγάπης. Πανέμορφες θέες, αιθέρια χρώματα και φώτα και θελκτικοί ήχοι πλημμύριζαν την ατμόσφαιρα. Τους υποδέχτηκε μια Φωτεινή Οντότητα που ακτινοβολούσε αγάπη χωρίς όρους και όρια. Το Φωτεινό Ον, πολλούς απ' αυτούς, τους οδήγησε σε μια ανασκόπηση της ζωής τους, όπου ό,τι είχαν πει και ό,τι είχαν κάνει κατά τη διάρκειά της προβλήθηκε ξανά μπροστά τους και βιώθηκε από μια άλλη πλευρά της συνειδητότητάς τους. Έτσι συνειδητοποίησαν όλο το καλό που είχαν κάνει, αλλά και όλα τους τα λάθη. Το Φωτεινό Ον τούς βοήθησε να καταλάβουν ότι το σημαντικότερο πράγμα στη ζωή είναι να αγαπάμε τους άλλους. Οι

περισσότεροι από αυτούς που επέστρεψαν ξανά στη ζωή, ήρθαν έχοντας αποκτήσει μια διαφορετική οπτική γωνία. Άρχισαν να ζουν με ένα τρόπο που εξυμνείται από όλους τους αγίους. Ζούσαν αγαπώντας και υπηρετώντας τους άλλους.

Οι επιστήμονες ερευνητές σύγκριναν τις παραθανάτιες εμπειρίες με τις εμπειρίες των μυστών και των γιόγκι. Αν εμβαθύνουμε στις Γραφές όλων των θρησκειών, θα ανακαλύψουμε αναφορές για τα ανώτερα Εσωτερικά βασίλεια. Μπορούμε να διαβάσουμε περιγραφές ταξιδιών που επιβεβαιώνονται από τις παραθανάτιες εμπειρίες. Αυτά δεν ήταν ταξίδια της φαντασίας, αλλά πραγματικές εμπειρίες που βίωσαν οι άγιοι και οι Διδάσκαλοι, εμπειρίες που ο καθένας από μας μπορεί να βιώσει.

Πώς μπορούμε να αποκτήσουμε αυτές τις εμπειρίες; Στη σύγχρονη εποχή οι άνθρωποι δεν ικανοποιούνται απλώς με το να διαβάζουν γι' αυτές τις εμπειρίες. Θέλουν να τις βιώσουν οι ίδιοι. Οι επιστημονικές μέθοδοι μάς έχουν δώσει πολύτιμα εργαλεία. Προηγουμένως, η επιστήμη περιοριζόταν μόνο σε αυτό που γινόταν ορατό δια γυμνού οφθαλμού. Αν δεν μπορούσαμε να δούμε ή να ακούσουμε τα υπάρχοντα δεδομένα, δεν θεωρούσαμε ότι αυτά τα στοιχεία ανήκαν στο χώρο της επιστήμης. Αν όμως δεν είχαμε κάνει άλματα στο χώρο της κβαντικής φυσικής και στην εξερεύνηση των υποατομικών σωματιδίων, τα οποία δεν είναι ορατά δια γυμνού οφθαλμού, δεν θα ήμασταν τόσο εξελιγμένοι όπως είμαστε σήμερα. Μάθαμε λοιπόν ότι η επιστήμη είναι κάτι ευρύτερο απ' αυτό που μπορούμε να αντιληφθούμε με τις αισθήσεις μας.

Αντίστοιχα, και η Θεϊκή Δημιουργία είναι κάτι ευρύτερο από την περιορισμένη οπτική και ακουστική μας εμβέλεια. Υπάρχουν βασίλεια πέρα από το φυσικό σύμπαν που γίνονται ορατά από μια πιο εκλεπτυσμένη αίσθηση που ο καθένας μας διαθέτει. Όλοι διαθέτουμε ένα Εσωτερικό μάτι κι ένα Εσωτερικό αυτί, με τα οποία καταλαβαίνουμε αυτά τα πράγματα που υπάρχουν πέραν του φυσικού κόσμου. Δεν τα χρησιμοποιούμε γιατί η παραδοσιακή επιστήμη μάς έχει κάνει πλύση εγκεφάλου και νομίζουμε ότι δεν είμαστε τίποτα άλλο από ένας μηχανικός οργανισμός. Η μηχανιστική άποψη του σύμπαντος μας βλέπει σαν μηχανές. Υπάρχουν όμως συστατικά της ανθρώπινης ύπαρξης που είναι πέρα από το μηχανισμό του εγκεφάλου και των αισθήσεων. Διαθέτουμε κι έναν πιο εκλεπτυσμένο τρόπο να αντιλαμβανόμαστε, ο οποίος μπορεί να ανοίξει μπροστά μας ένα κόσμο πέρα

κι από την πιο τρελή φαντασία μας.

Η «*εξωτερική έκφραση της ψυχής*» είναι η «*προσοχή*». Μπορούμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σε ένα σημείο που ονομάζεται Τρίτος Οφθαλμός και που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Σε μια παραθανάτια εμπειρία οι άνθρωποι βιώνουν να ταξιδεύουν σε μια τέτοια κατάσταση συνειδητότητας όπου μπορούν να αποσυνδέουν την ψυχή από το σώμα τους. Αυτή όμως είναι μια περιορισμένη μορφή ταξιδιού που απλώς μας επιτρέπει να δούμε τον εαυτό μας από ένα ανώτερο σημείο πέρα από το σώμα. Αν όμως συγκεντρωθούμε στον Τρίτο Οφθαλμό, αποκαλύπτουμε το Μονοπάτι της Πνευματικότητας, υπερβαίνουμε το φυσικό κόσμο και μπαίνουμε σε περιοχές Φωτός. Αναφορές στον Τρίτο Οφθαλμό υπάρχουν σε όλες τις θρησκείες.

Ο Γκουρού Νάνακ Σαχίμπ έχει πει:

Τα μάτια που βλέπουν το Φως του Θεού διαφέρουν
και είναι αλλιώτικα απ' τα μάτια που έχουν σάρκα κι αίμα.

Στη Αγία Γραφή αναφέρεται:

Ο λύχνος του σώματος είναι ο οφθαλμός.
Εάν ο οφθαλμός σου. καταστεί απλούς,
όλο το σώμα σου θέλει φωτιστεί

Ο Σούφι άγιος Μοϊμουντίν Τσίσρι έχει πει:

Άνοιξε τον εσωτερικό σου οφθαλμό,
για να γίνεις μάρτυρας της δόξας του Θεού.
Κλείσε τα αυτιά και το στόμα σου
και γίνε ολόκληρος ένα μάτι,
και θα δεις τη δόξα Του.

Σε μια παραθανάτια εμπειρία φτάνουμε μόνο μέχρι τις παρυφές των ανώτερων επιπέδων και επιστρέφουμε. Βλέπουμε Φως και οντότητες Φωτός και Αγάπης. Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να προχωρήσουμε πολύ περισσότερο σε περιοχές άπλετου φωτός και μακαριότητας. Οι μύστες έχουν περιγράψει το Εσωτερικό ταξίδι. Υπάρχουν διάφορες περιοχές πέρα από το φυσικό βασίλειο. Άγιοι όπως ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και άλλοι αναφέρονται σε ένα Αστρικό, ένα Αιτιατό, ένα Υπεραιτιατό επίπεδο και σε μια καθαρά πνευματική περιοχή. Κάθε περιοχή είναι πιο αιθερική, πιο ακτινοβόλα και γεμάτη με μεγαλύτερη συνειδητότητα, μα-

καριότητα και φως από τις κατώτερες περιοχές. Όταν φτάνουμε στην ανώτατη περιοχή, ανακαλύπτουμε έναν τόπο που είναι φτιαγμένος από την ίδια ουσία με την ψυχή μας. Έναν τόπο απόλυτης Αγάπης, Φωτός και Συνειδητότητας. Εκεί η ψυχή συγχωνεύεται με τον Θεό και αποκτά Θεϊκή συνειδητότητα. Τότε γνωρίζει ό,τι μπορεί να γίνει γνωστό και πλημμυρίζει από μόνιμη και διαρκή γαλήνη και μακαριότητα.

Ο τρόπος που υπάρχει για να ακολουθήσουμε το Πνευματικό Μονοπάτι, όπως περιγράφεται από τους άγιους και τους μύστες, είναι ο διαλογισμός. Ο διαλογισμός, όπως διδάσκεται από την Επιστήμη της Πνευματικότητας, είναι απλός και μπορεί να ασκηθεί από ανθρώπους που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία.

Πρέπει να καθίσουμε σε μια άνετη στάση. Δεν πρέπει να εγκαταλείψουμε το σπίτι μας για να διαλογιστούμε. Ο διαλογισμός μπορεί να ασκηθεί οπουδήποτε. Μπορούμε να καθίσουμε σε μια καρέκλα, μπορούμε να καθίσουμε στο πάτωμα, μπορούμε να καθίσουμε σε ένα καναπέ, μπορούμε να καθίσουμε σταυροπόδι ή με τα πόδια ίσια. Μπορούμε να καθίσουμε όπως θέλουμε. Μπορεί κανείς να διαλογιστεί ακόμη και όρθιος ή ξαπλωμένος. Το κυριότερο είναι να καθόμαστε όπου και όπως νιώθουμε άνετα. Το μόνο που απαιτείται είναι, όποια στάση κι αν διαλέξουμε, να μπορούμε να καθίσουμε ακίνητοι για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προτού να ακινητοποιηθεί ο νους πρέπει να ακινητοποιηθεί το σώμα. Πρέπει να εξασφαλίσουμε πως, όποια στάση κι αν διαλέξουμε, θα μπορούμε να παραμείνουμε σε αυτή χωρίς να κινηθούμε ή να ξυστούμε. Αυτοί που για κάποιο λόγο δεν μπορούν να καθίσουν, μπορούν να ξαπλώσουν. Ο λόγος που δεν συνιστάται αυτή η στάση είναι γιατί είναι κατάλληλη να αποκοιμηθούμε.

Όποια στάση κι αν υιοθετήσουμε δεν θα πρέπει να υπάρχει ένταση σε κανένα μέρος του σώματος. Θα πρέπει να καθόμαστε ήρεμοι και χαλαροί. Μόλις διαλέξουμε τη στάση, δεν θα πρέπει να την αλλάξουμε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Το σώμα μας θα πρέπει να παραμείνει ακίνητο.

Αφού διαλέξουμε στάση, πρέπει να κλείσουμε τα μάτια μας πολύ απαλά, ακριβώς όπως όταν πάμε να κοιμηθούμε και να συγκεντρωθούμε για να δούμε τι βρίσκεται μπροστά μας. Δεν πρέπει να υπάρχει ένταση στα μάτια. Τα μάτια μας πρέπει να είναι τόσο χαλαρά, όπως όταν πηγαίνουμε για ύπνο. Αφού δεν είναι τα φυσικά μάτια εκείνα με

τα οποία θα δούμε τα Εσωτερικά βασίλεια, δεν χρειάζεται να στρέψουμε τους βολβούς προς τα πάνω, ελπίζοντας ότι θα δούμε κάτι εκεί. Δεν πρέπει να συγκεντρωνόμαστε στο μέτωπο. Πρέπει να κρατάμε τους βολβούς των ματιών σε οριζόντια θέση, σαν να κοιτάζουμε ίσια μπροστά μας. Αν οι βολβοί των ματιών κοιτάζουν ή στρέφονται προς τα πάνω, θα νιώσουμε λίγη πίεση στο μέτωπο, που θα έχει ως αποτέλεσμα δύο προβλήματα: Μπορεί να νιώσουμε πονοκέφαλο ή μπορεί να νιώσουμε θέρμη στο μέτωπο και η συγκέντρωσή μας να διαταραχθεί. Η θέρμη θα μας δημιουργήσει προβλήματα που θα μας κάνουν να κουνηθούμε ή να σηκωθούμε και να κάνουμε κάτι για να δροσιστούμε. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να διακοπεί ο διαλογισμός μας. Χρειάζεται λοιπόν να εστιάζουμε την προσοχή μας μερικά εκατοστά μπροστά μας και όχι στο δέρμα του μετώπου μας.

Όταν κλείσουμε τα μάτια μας, στην αρχή θα δούμε σκοτάδι. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το Εσωτερικό μας μάτι. Με το Εσωτερικό μας μάτι, πρέπει να κοιτάζουμε με αγάπη, γλυκά και διαπεραστικά οτιδήποτε είναι μπροστά μας. Θα πρέπει να είμαστε χαλαροί αλλά προσεκτικοί, σαν να κοιτάζουμε σε μια κινηματογραφική οθόνη και να περιμένουμε να αρχίσει το έργο. Αυτή είναι μια διαδικασία κατά την οποία δεν ανησυχούμε για τον εξωτερικό κόσμο ή για το τι γίνεται μέσα στο σώμα κάτω από αυτό το σημείο (Τρίτο Μάτι). Προσπαθούμε μόνο να εσωστραφούμε, έτσι ώστε να φτάσουμε στους κόσμους που είναι μέσα μας.

Μόλις κλείσουμε τα μάτια μας και εστιάσουμε την προσοχή μπροστά μας, ο νους θα προσπαθήσει να διαταράξει την αυτοσυγκέντρωσή μας με σκέψεις. Ο νους είναι ανήσυχος σαν τον υδράργυρο και τρέχει από δω κι από κει. Θα αρχίσουμε να σκεπτόμαστε όλα μας τα προβλήματα. Θα σκεφτούμε το παρελθόν, θα σκεφτούμε το παρόν και θα σκεφτούμε το μέλλον. Θα μας φέρει σκέψεις για τη δουλειά μας, για την οικογένειά μας ή για τους φίλους μας. Ο νους έχει πολλούς τρόπους με τους οποίους θα προσπαθήσει να μας αποσπάσει την προσοχή ώστε να μην καθίσουμε σε διαλογισμό και να μας εμποδίσει να μάθουμε για την ψυχή μας και τον Θεό.

Μέσα στο σώμα μας υπάρχει η ψυχή και ο νους. Ο νους είναι μια ισχυρή οντότητα, που ο κύριος σκοπός της είναι να κρατάει την ψυχή μέσα στο σώμα, ώστε να μην φτάσει στα Εσωτερικά βασίλεια. Ο νους θα προσπαθήσει να κρατήσει την προσοχή μας μπερδεμένη μέσα στο φυσικό κόσμο. Θα κάνει ό,τι μπορεί προκειμένου να μας

εμποδίσει να υψωθούμε πάνω από το φυσικό σώμα και να επιστρέψουμε στον Θεό. Θα κρατά συνέχεια τη σκέψη μας στα προβλήματα που έχουμε στη δουλειά και στο σπίτι. Θα μας κρατάει απασχολημένους κάνοντας συνεχώς σχέδια για το μέλλον. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχή είναι ο πραγματικός μας εαυτός. Είναι το μέρος του εαυτού μας που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού. Δυστυχώς, έχουμε χωριστεί από τον Θεό. Αν μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχή μας είναι καλυμμένη από το νου και το σώμα και να καταλάβουμε ότι ο ρόλος του νου είναι να μας εμποδίζει να γνωρίσουμε την ψυχή μας, τότε θα μπορέσουμε να τον ακινητοποιήσουμε πιο εύκολα.

Για τέλεια αυτοσυγκέντρωση πρέπει να φτάσουμε σε μια κατάσταση, όπου δεν υπάρχουν πια σκέψεις. Αν έχουμε σκέψεις, είτε καλές είτε κακές, σε ό,τι αφορά τον διαλογισμό, είναι όλες τους κακές για μας. Οι σκέψεις είναι σαν αλυσίδες. Οι κακές μας σκέψεις είναι σιδερένιες αλυσίδες. Αλλά ακόμη κι αν οι καλές σκέψεις είναι αλυσίδες από χρυσό, εξακολουθούν να είναι αλυσίδες. Και οι καλές σκέψεις λοιπόν μας αποσπούν και δεν θα μας βοηθήσουν στη διαδικασία του διαλογισμού.

Για να βοηθηθούμε να φέρουμε την προσοχή μας στην Εστία των Ματιών και να ακινητοποιήσουμε το νου, θα πρέπει να επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε όνομα του Θεού με το οποίο αισθανόμαστε άνετα. Ο νους είναι φοβερά διασπαστικό στοιχείο και εμποδίζει την προσοχή να συγκεντρωθεί στην Έδρα της Ψυχής (*Τρίτο Οφθαλμό*). Αν όμως ο νους είναι απασχολημένος στην επανάληψη αυτών των ονομάτων, δεν μπορεί να αποσπάσει την προσοχή με σκέψεις. Ενώ κοιτάζουμε στο μέσο από ό,τι βρίσκεται μπροστά μας, επαναλαμβάνουμε τα ονόματα του Θεού. Τα ονόματα πρέπει να επαναλαμβάνονται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης, όχι μεγαλόφωνα. Πρέπει να επαναλαμβάνονται αργά, όχι συνεχόμενα και όχι γρήγορα, το ένα μετά το άλλο. Θα πρέπει να υπάρχει μια μικρή παύση ανάμεσα στα ονόματα.

Πρέπει να πραγματοποιήσουμε το Φως μέσα μας. Είναι σαν να έχουμε μια ηλεκτρική λάμπα που, αν βάλουμε τέσσερα ή πέντε καλύμματα πάνω της, δεν θα βλέπουμε το φως της. Η διαδικασία της αυτοσυγκέντρωσης, αυτή η διαδικασία του διαλογισμού, είναι μια διαδικασία όπου προσπαθούμε να βγάλουμε αυτά τα καλύμματα ένα προς ένα. Προσπαθούμε να μπούμε μέσα μας για να μπορέσουμε να δούμε το Φως που βρίσκεται Εσωτερικά. Μόλις δούμε πόσο λαμπερό

Φως υπάρχει μέσα μας, αυτομάτως θα θέλουμε να δούμε όλο και πιο πολύ. Θα θέλουμε να βρισκόμαστε συνέχεια σ' αυτήν την κατάσταση. Παρόμοια, αν δεν γευτούμε μια φορά τη μακαριότητα της επαφής με το Φως Εσωτερικά, δεν μπορούμε να το εκτιμήσουμε. Αλλά μιας και μπούμε μέσα μας λαχταρούμε αυτή την απόλαυση όλο και πιο πολύ.

Υπάρχουν δύο ασκήσεις διαλογισμού. Η πρώτη είναι η συγκέντρωση στο Εσωτερικό Φως. Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης η επανάληψη των Ονομάτων συνεχίζεται. Αυτή η επανάληψη ονομάζεται «σιμράν». Ενώ η επανάληψη συνεχίζεται νοερά, κοιτάζουμε στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό κόσμο, το σώμα κάτω από την εστία των ματιών ή τη διαδικασία της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα. Δεν πρέπει να ανησυχούμε για την αναπνοή μας. Η αναπνοή μας πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως όταν διαβάζουμε, μελετάμε, εργαζόμαστε ή περπατάμε. Καθώς κινούμαστε στην καθημερινή μας ζωή δεν σκεφτόμαστε την αναπνοή μας. Παρόμοια και στον διαλογισμό η αναπνοή θα πρέπει να συνεχίζεται ανεπηρέαστη.

Η δουλειά μας είναι να καθίσουμε ήρεμα και ήσυχα και να κοιτάζουμε με αγάπη μέσα στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Τότε, η προσοχή αυτομάτως θα αρχίσει να συγκεντρώνεται σ' αυτό το σημείο. Δεν απαιτείται καμιά προσπάθεια. Όποτε προσπαθούμε ή όποτε έχουμε οποιαδήποτε επιθυμία, παρεμβαίνουμε στη διαδικασία και διακόπτεται ο διαλογισμός μας, οπότε θα πρέπει να ξαναρχίσουμε από την αρχή. Θα πρέπει απλά να συνεχίσουμε να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα και να εστιάζουμε το Εσωτερικό μας βλέμμα μπροστά και ισοϋψώς με το Τρίτο Μάτι.

Υπάρχουν θέες και θέες Εσωτερικά. Καθώς αποσύρεται το αισθητηριακό ρεύμα ξεχνάμε το σώμα μας. Όταν συγκεντρωθούμε πλήρως στην Εστία των Ματιών, απορροφιόμαστε περισσότερο σε αυτό που βρίσκεται μπροστά μας. Θα αρχίσουμε να βλέπουμε αναλαμπές φωτός ή φώτα από διάφορα χρώματα. Πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε με πλήρη προσοχή στο μέσον από οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας. Πρέπει να κοιτάζουμε εντατικά και να διεισδύουμε βαθιά, για να βρούμε τι υπάρχει εκεί. Η δουλειά μας είναι να κοιτάζουμε διαπεραστικά και με αγάπη οτιδήποτε είναι μπροστά μας και να μην ανησυχούμε για το τι γίνεται μέσα στο σώμα. Πρέπει να είμαστε τελείως συγκεντρωμένοι σε ό,τι είναι μπροστά μας. Τότε, καθώς συ-

γκεντρωνόμαστε όλο και πιο πολύ, αυτά τα φώτα θα σταθεροποιηθούν και μπορεί να δούμε κόκκινο, άσπρο, πράσινο, μπλε, βιολετί, μοβ, κίτρινο, πορτοκαλί ή χρυσό φως ή αστραπές φωτός. Οτιδήποτε βλέπουμε, πρέπει να συγκεντρωθούμε στο μέσο του.

Καθώς διαλογιζόμαστε περισσότερο, καθώς η προσοχή μας συγκεντρώνεται όλο και πιο πολύ και εμείς προοδεύουμε, θα μπορέσουμε να δούμε Εσωτερικές θέες. Μπορεί να δούμε τα Εσωτερικά άστρα, το φεγγάρι και τον ήλιο. Καθώς κοιτάζουμε προσεχτικά στο μέσον από ό,τι βλέπουμε, η δύναμη του Θεού θα μας οδηγήσει πέρα από αυτό το φυσικό επίπεδο, στα ανώτερα επίπεδα.

Η δεύτερη άσκηση του διαλογισμού είναι η ακρόαση του εσωτερικού Ήχου. Συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στην Έδρα της Ψυχής (*Τρίτος Οφθαλμός*) και ακούμε το Εσωτερικό Ηχητικό Ρεύμα. Αυτός ο Ήχος είναι η δύναμη του Θεού, ο ιερός Λόγος ή Νάαμ που έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία, Η ψυχή είναι της ίδια ουσίας με αυτή του Θεού και του Ηχητικού Ρεύματος. Έτσι, όταν ακούει τη Θεία Μελωδία, μαγνητίζεται από αυτήν. Η ψυχή μπορεί τότε να ταξιδέψει πάνω στο Ηχητικό Ρεύμα και να διασχίσει τις ανώτερες περιοχές.

Καθώς απορροφιόμαστε όλο και πιο πολύ μέσα στο Εσωτερικό Φως και στον Ήχο που βλέπουμε και ακούμε στον διαλογισμό μας, υπερβαίνουμε το φυσικό επίπεδο και μπαίνουμε στην Αστρική περιοχή. Ο φυσικός κόσμος, που είναι καμωμένος κυρίως από ύλη, αφήνεται πίσω και ανακαλύπτουμε ένα βασίλειο με περισσότερη συνειδητότητα. Εκεί ταξιδεύουμε μ' ένα κάλυμμα που είναι γνωστό ως Αστρικό σώμα. Αυτό είναι ένα αιθερικό σώμα. Η Αστρική περιοχή είναι γεμάτη ομορφιά και θαυμάσιο Φως και Ήχο.

Όταν υπερβούμε την Αστρική περιοχή, μπαίνουμε στην Αιτιατή περιοχή. Αυτή είναι μια ακόμα πιο αιθερική περιοχή. Αποτελείται από ίσα μέρη ύλης και συνειδητότητας. Σε αυτή την περιοχή αποβάλουμε το Αστρικό μας σώμα και ταξιδεύουμε με το Αιτιατό μας σώμα.

Πηγαίνοντας ακόμη πιο ψηλά, μπαίνουμε στην Υπεραιτιατή περιοχή. Κάθε περιοχή έχει όλο και περισσότερο Φως και όλο και ανώτερους Ουράνιους Ήχους και μακαριότητα. Η Υπεραιτιατή περιοχή έχει περισσότερη συνειδητότητα και μόνο ένα μικρό ποσοστό απατηλότητας. Στην Υπεραιτιατή περιοχή, το Αιτιατό σώμα αφήνεται πίσω και η ψυχή μας είναι σκεπασμένη μόνο από ένα λεπτό κάλυμμα. Σε αυτό το στάδιο αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας ως ψυχή. Βλέπουμε

πως *η ψυχή είναι τόσο φωτεινή, όσο δώδεκα εξωτερικοί ήλιοι*. Είναι ένα στάδιο όπου συνειδητοποιούμε αυτό που λέγεται "Sohang" ή "Aham Brahm Asmi" που σημαίνει "Εγώ είμαι Αυτός". Συνειδητοποιούμε δηλαδή ότι είμαστε της ίδιας ουσίας με αυτήν του Δημιουργού. Τελικά, φτάνουμε στην περιοχή, από όπου προήλθε η Δύναμη του Θεού, στην πνευματική περιοχή που είναι γνωστή ως Σατς Καντ, Μάκαμ-ι-Χακ ή Βασίλειο των Ουρανών. Αυτή είναι η καθαρά πνευματική περιοχή του απόλυτου Φωτός και της μακαριότητας, όπου όλα τα καλύμματα της ψυχής έχουν αποβληθεί. Σε αυτήν την περιοχή, δεν υπάρχει ίχνος ύλης. Εδώ η ψυχή μας βυθίζεται μέσα στον Ωκεανό της πανσυνειδητότητας, στην Υπερψυχή, στην Πηγή από όπου προήλθε. Η σταγόνα του νερού συγχωνεύεται με τον Ωκεανό και γίνεται ο Ωκεανός. Η ακτίνα του φωτός συγχωνεύεται με τον Ήλιο και γίνεται ο ίδιος ο Ήλιος.

Σε κάθε στάδιο του ταξιδιού βιώνουμε την εμπειρία όλο και μεγαλύτερων κυμάτων πνευματικής μακαριότητάς να διαποτίζουν την ψυχή μας. Ένα-ένα τα καλύμματα που σκεπάζουν την ψυχή μας αποβάλλονται, μέχρι τελικά να επιστρέψουμε στην πρωταρχική μας κατάσταση, του καθαρού πνεύματος. Σε κάθε περιοχή νομίζουμε ότι έχουμε φτάσει στην ανώτατη κατάσταση έκστασης, αλλά βλέπουμε πως το επόμενο στάδιο μάς γεμίζει με μεγαλύτερη αγαλλίαση. Η απώτατη μακαριότητα είναι όταν η ψυχή μας συγχωνεύεται με τον Θεό, τον Δημιουργό της. Αυτή είναι η κατάσταση όπου όλοι μας πρέπει να φτάσουμε για να πραγματοποιήσουμε την αιώνια γαλήνη και ευτυχία. Η συγχώνευση της ψυχής μας με το Δημιουργό φέρνει χαρά και ευτυχία που μένει μαζί μας για πάντα. Φθάνοντας σε αυτά τα ανώτερα εσωτερικά στάδια μακαριότητας, φέρνουμε μαζί μας ένα θείο δώρο που μας βοηθάει στα προβλήματα που έχουμε στη ζωή μας. Μπορούμε να αναζητήσουμε αυτή την Πηγή όποτε θέλουμε. Η μακαριότητα και η ευτυχία που έχουμε στον διαλογισμό μένει μαζί μας, ακόμη και μετά τον διαλογισμό. Είναι μια ανεξάντλητη πηγή αγάπης και ειρήνης όπου μπορούμε να διεισδύσουμε όποτε το επιθυμούμε. Η εμπειρία είναι τόσο δυνατή και μας πληροί τόσο βαθιά, ώστε μας βοηθάει να υπερβούμε τους πόνους και τις θλίψεις της ζωής. Ανεξάρτητα από τι μας συμβαίνει στη ζωή, έχουμε μια πηγή νέκταρ μέσα μας, απ' όπου μπορούμε να πιούμε οποιαδήποτε στιγμή. Αυτό είναι το όφελος που μπορούμε να αποκομίσουμε με τον διαλογισμό.

Ο διαλογισμός είναι μια μέθοδος που μπορεί να υιοθετηθεί από το

σύγχρονο τρόπο ζωής. Μπορεί να ασκηθεί μέσα στα όρια της καθημερινής μας ζωής. Πρέπει να αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο σε διαλογισμό και να προσπαθούμε να γίνουμε πιο ηθικοί άνθρωποι προκειμένου να επιταχύνουμε την πρόοδό μας. Συγχρόνως δίνουμε τον καλύτερό μας εαυτό στη δουλειά, ανταποκρινόμαστε στις οικογενειακές μας υποχρεώσεις, κερδίζουμε τα προς το ζην με τίμια μέσα και προσπαθούμε να βοηθάμε τους άλλους. Ενώ τα κάνουμε όλα αυτά, η προσοχή μας εξακολουθεί να βρίσκεται στο πνευματικό ταξίδι και τις ανώτερες αξίες της ζωής.

Χρειάζεται να δεσμευτούμε ότι θα συνεχίσουμε να ασκούμαστε στον διαλογισμό. Η μύηση συνεπάγεται την εγγραφή μας στο σχολείο της πνευματικότητας. Την ώρα της μύησης ανοίγονται το Εσωτερικό μας μάτι και αυτί για να ρίξουμε μια κλεφτή ματιά στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, μια γρήγορη ματιά από το κατώφλι της εισόδου Εσωτερικά. Πριν τη μύηση, χρόνια ολόκληρα βλέπουμε και ακούμε τον εξωτερικό κόσμο. Τώρα χρειάζεται να εξασκηθούμε στην εσωστροφή της προσοχής μας και τη διατήρησή της στην Εστία των Ματιών τόσο, όσο χρειάζεται για να αποσυρθούμε και να προχωρήσουμε στις Εσωτερικές περιοχές.

Πολλοί άνθρωποι θέλουν να φωτιστούν αμέσως. Ο Βούδας αφιέρωσε πολλά χρόνια σε διαλογισμό κάτω από το δέντρο μπόντι. Ο Μωάμεθ διαλογιζόταν μέσα σε μια σπηλιά και ο Γκουρού Τεγκ Μπαχαντούρ αφιέρωσε πολλά χρόνια σε διαλογισμό μέσα σε ένα μικρό δωμάτιο. Σήμερα, εμείς θέλουμε μέσα σε ένα λεπτό να φτάσουμε στη φώτιση που οι άλλοι πέτυχαν μετά από συνεχή αγώνα επί χρόνια. Είμαστε πολύ τυχεροί που στην εποχή μας οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας μάς προσφέρουν μια πρώτη ματιά στο Εσωτερικό Φως και μια εμπειρία στον Ήχο την ώρα της μύησης μας. Όπως είπε σε κάποιους στίχους του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Για να επιτρέψει σ' όλον τον κόσμο να πιει από τη Θεία αγάπη,
ο Οινοχόος των Ουρανών έχει έρθει ανάμεσά μας εδώ στη γη.

Παρότι η Χάρη παρέχεται από τη πρώτη στιγμή, με τη μύηση, για να προχωρήσουμε το ταξίδι μας στο μονοπάτι, απαιτείται να δεσμευτούμε και να αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο σε διαλογισμό. Ακόμα κι αυτό είναι πιο εύκολο συγκρινόμενο με τις πειθαρχίες και τις ασκήσεις που κάνουν οι γιόγκι. Οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας μας προσφέρουν το δώρο. Εμείς απλώς χρειάζεται

να ασκηθούμε. Οι άνθρωποι που παίρνουν μύηση λένε: «*Είδα Φως, άκουσα Ήχο ή αποσύρθηκα από το σώμα.*» Κι όμως λίγοι μόνο συνειδητοποιούν, πόσο μεγάλο επίτευγμα και πόσο μεγάλο δώρο είναι αυτό. Αυτό που παίρνετε σε μια μέρα στη μύηση, οι γιόγκι χρειάζονται μια ολόκληρη ζωή να το αποκτήσουν. Για να μπορούμε να κρατάμε το νου μας ακίνητο και να γίνουμε μάρτυρες Εσωτερικών εμπειριών Φωτός και Ήχου, απαιτείται καθημερινή εξάσκηση. Είμαστε τυχεροί που η ειδική Χάρη των πνευματικών Διδασκάλων μάς βοηθάει να αποσυρθούμε στον Τρίτο Οφθαλμό τη μέρα της μύησης, ακόμα και χωρίς προηγούμενη πρακτική εξάσκηση.

Ο νους έχει την συνήθεια να τρέχει εξωτερικά. Για να δούμε τους εσωτερικούς κόσμους, απαιτείται ο νους να μείνει ακίνητος αρκετή ώρα. Όσοι λοιπόν επιθυμούν τη μύηση, είναι ευπρόσδεκτοι για να μπορέσουν να ρίξουν μια γρήγορη ματιά στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Μετά όμως, απαιτείται καθημερινός διαλογισμός, να πηγαίνετε στα Σάτσανγκ ή τις συναντήσεις όπου μπορείτε να μάθετε περισσότερα πράγματα για τους παράγοντες που βοηθούν την ακινητοποίηση του νου. Χρειάζεται ακόμα να καλλιεργήσουμε τις αρετές που βοηθούν την πρόοδό μας με την τήρηση ενός ημερολογίου αυτοελέγχου. Απαιτείται να εξαγνίσουμε τη σκέψη και το νου μας ώστε ο Θεός να αντανακλάται πιο καθαρά. Η ηθική διαβίωση διατηρεί το νου μας πιο καθαρό από αρνητικές σκέψεις που αναστέλλουν την πρόοδό μας. Το Σάτσανγκ μας βοηθάει να αναπτύξουμε ορθή κατανόηση και η καθημερινή τήρηση του ημερολογίου μας βοηθάει να βελτιώσουμε τον εαυτό μας. Εκτός αυτού, θα είναι απαραίτητο να υιοθετούμε τον διαλογισμό σε καθημερινή βάση.

Η πνευματικότητα είναι ένα μονοπάτι θετικού μυστικισμού. Ζούμε στον κόσμο, εκτελούμε τα καθήκοντά μας όσο πιο καλά μπορούμε, αλλά κρατάμε την προσοχή μας στραμμένη στην ένωση με τον Θεό. Δεν εγκαταλείπουμε τον κόσμο ή την κοινωνία μας για να διαλογιστούμε σε σπηλιές ή βουνοκορφές. Ακριβώς όπως και στην ιστορία με την οποία άρχισα, ανακαλύπτουμε το μεγάλο θησαυρό ακριβώς μέσα μας.

Είναι μια σπάνια ευκαιρία να αποκτήσουμε πρόσβαση στα βασίλεια του υπερπέραν κατά τη διάρκεια αυτής της ζωής. Μπορούμε να βιώσουμε αυτά που έγραψαν και ανέφεραν μέσα στα ιερά κείμενα οι άγιοι και οι μύστες όλων των θρησκειών. Αντί να αναρωτιόμαστε για την αλήθεια της ύπαρξης της ψυχής, του Θεού ή των ανώτερων επι-

πέδων, έχουμε την ευκαιρία να το αποδείξουμε στον εαυτό μας μέσω του διαλογισμού στο Φως και τον Ήχο. Αυτή η εμπειρία προσφέρεται στους ανθρώπους όλων των ηλικιών, όλων των θρησκειών, όλων των εθνοτήτων και είναι εντελώς δωρεάν. Γιατί να περιμένουμε; Γιατί να μην επωφεληθούμε απ' αυτή τη χρυσή ευκαιρία και να προσθέσουμε στην καθημερινή μας ζωή την πνευματική διάσταση; Μπορούμε να απολαύσουμε την ομορφιά των Εσωτερικών βασιλείων και τη γαλήνη και την εκστατική χαρά της επαφής με τα πνευματικά πλούτη που μας περιμένουν Εσωτερικά.



Ο ΤΟΠΟΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Place of Power", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 23 Οκτ. 1994 στη Βιέννη.

Όλοι γνωρίζουμε πόσο τεράστιος είναι ο ήλιος. Έχει τη δύναμη να προμηθεύει τον πλανήτη μας με φως και θερμότητα και να φωτίζει πλανήτες που βρίσκονται τόσο μακριά, όσο ο Πλούτωνας. Κι όμως, κάποιος μπορεί να δει τον αντικατοπτρισμό του, με όλο το μαγνητισμό που ασκεί, να φωτίζει τη θάλασσα, να λαμπυρίζει σε μια λίμνη ή να περικλείεται πλήρως σε μια σταγόνα νερό. Ο ήλιος μπορεί να εκδηλώνεται σε πολλές αντανακλάσεις και να περιορίζεται σε μέγεθος σε οποιεσδήποτε απ' αυτές.

Ο Θεός έχει επίσης την ίδια φαινομενική προσαρμογής με τον ήλιο. Είναι άπειρος, κι όμως μπορεί να περικλείεται σ' έναν άνθρωπο, είτε αυτός είναι μεγαλόσωμος είτε μικρόσωμος, είτε είναι μεγαλόκαρδος είτε μικρόψυχος, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές του διαφορές. Με όλη την απεραντοσύνη του, μπορεί και περικλείεται μέσα στην ίδια μας την ύπαρξη, ως ψυχή. Ας ερευνήσουμε λοιπόν πώς μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με τη θειότητα που όλοι κουβαλάμε μέσα μας.

Μέσα μας υπάρχει ένας τόπος δύναμης που περιλαμβάνει όλες τις δυνάμεις της ζωής. Πολλοί άνθρωποι ζουν χωρίς να γνωρίζουν τις μεγάλες τους δυνατότητες. Ας ανακαλύψουμε αυτούς τους τόπους μέσα μας κι ας δούμε πώς αυτή η ανεξάντλητη δύναμη μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας, πλημμυρίζοντάς μας με δώρα που είναι πέρα κι από την πιο τρελή φαντασία μας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν πιστεύοντας ότι η ύπαρξή τους είναι το φυσικό σώμα κι ο νους. Ταυτίζονται με το σώμα τους και αφιερώνουν μεγάλο μέρος της ζωής τους στη φροντίδα των αναγκών

τους. Αν αναλύσουμε τη ζωή μας, θα διαπιστώσουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας αφιερώνεται στην προσπάθεια να προμηθεύσουμε στο σώμα μας τροφή, ρούχα και στέγη. Δουλεύουμε για να κερδίσουμε τα χρήματα που απαιτούνται προκειμένου να εξυπηρετήσουμε αυτές τις βασικές μας ανάγκες. Πέρα απ' αυτό, αφιερώνουμε επιπλέον χρόνο στην φροντίδα της υγείας του σώματός μας, πληρώνουμε για την υγειονομική του περίθαλψη και γυμναζόμαστε για να κρατάμε το σώμα μας σε φόρμα. Όταν έχουμε οικογένεια, αφιερώνουμε επίσης χρόνο στη φροντίδα των φυσικών αναγκών των παιδιών μας.

Η άλλη πλευρά της ζωής μας, στην οποία οι περισσότεροι αφιερώνουμε χρόνο, είναι η φροντίδα των αναγκών του νου μας. Καλλιεργούμε τη διάνοια και τα ταλέντα μας μέσα από πολλά χρόνια σπουδών και άσκησης. Συνεχίζουμε να αναπτύσσουμε το νου μας μέσα από τη δουλειά μας ή τα χόμπι και την καριέρα που έχουμε επιλέξει. Εξάπτουμε το ενδιαφέρον του νου μας διαβάζοντας, ακούγοντας ραδιόφωνο, βλέποντας τηλεόραση, πηγαίνοντας στον κινηματογράφο, συζητώντας με τους φίλους μας και μαθαίνοντας διαρκώς νέα πράγματα.

Υπάρχει όμως και μια τρίτη πλευρά στη δομή του ανθρώπου που πολύ συχνά παραμελείται, κι όμως περιέχει τους σπόρους μιας δύναμης που μπορεί να θρέψει το σώμα και το νου και που, εκτός απ' αυτά, μπορεί να μας οδηγήσει σε αστείρευτες πηγές ευδαιμονίας και πλούτου που μας περιμένουν. Αυτή η τρίτη πλευρά είναι η ψυχή. Πιστεύουμε ότι είμαστε σώμα και νους. Η δύναμη όμως που τους δίνει ζωή είναι η ψυχή, η πνευματική πλευρά της ύπαρξής μας. Αναγνωρίζουμε την ύπαρξη της ψυχής μας βασιζόμενοι στη θρησκευτική μας παιδεία, αλλά μόνο λίγοι διεισδύουν σ' αυτήν και ταυτίζονται μαζί της. Με τον τρόπο που μας διαπαιδαγωγούν, δεν έχει δοθεί η δέουσα έμφαση στην ψυχή μας. Το περισσότερο που κάνουν οι άνθρωποι για να ερευνήσουν τη φύση της είναι να διαβάζουν τι λένε οι Γραφές, να ακούν τα κηρύγματα του ιερέα στους ναούς και να προσεύχονται. Όμως πόσοι πραγματικά προσπαθούν να έρθουν σε επαφή μ' αυτόν τον ειδικό τόπο μέσα μας, όπου κατοικεί ο αληθινός μας εαυτός, ο Ίδιος ο Θεός;

Αν το σκεφτούμε λίγο λογικά, θα συνειδητοποιήσουμε πως, όταν κάποιος πεθαίνει, κάτι εγκαταλείπει το σώμα. Το σώμα είναι εκεί. Ο εγκέφαλος είναι εκεί. Όμως αυτό που ενεργοποιούσε το σώμα

και τον εγκέφαλο απουσιάζει. Αυτό που έδινε ζωή στο σώμα είναι η ψυχή. Η ψυχή δεν πεθαίνει, απλώς εγκαταλείπει το σώμα. Περιπτώσεις επιθανάτιων εμπειριών, που έχουν καταγραφεί, αποκαλύπτουν ότι άνθρωποι, που το σώμα τους ήταν κλινικά νεκρό, βίωναν την εμπειρία της ύπαρξής τους πέρα από το σώμα. Όση ώρα ήταν κλινικά νεκροί, μέχρι την ώρα που επανήλθαν στη ζωή, ανακάλυψαν είτε ότι πετούσαν πάνω από το σώμα τους είτε παρατηρούσαν τον εαυτό τους από κάποιο ψηλό σημείο στο ταβάνι ή από κάποια άλλη γωνιά του δωματίου. Μπορούσαν να δουν και να ακούσουν το προσωπικό του νοσοκομείου που πάσχιζε να τους επαναφέρει στη ζωή. Κάποιοι μπορούσαν να πετάξουν σε κάποιο άλλο δωμάτιο ή να ακούσουν τις συνομιλίες συγγενικών τους προσώπων που ανησυχούσαν γι' αυτούς. Ύστερα από κάποια ώρα, οι περισσότεροι μεταφέρθηκαν μέσα από ένα σκοτεινό τούνελ σε έναν κόσμο ακτινοβόλου φωτός. Το φως ήταν πολύ πιο λαμπερό απ' οτιδήποτε είχαν βιώσει ποτέ πάνω στη γη. Και το σπουδαιότερο, το φως εξέπεμπε θεία αγάπη που τους τύλιγε με τόση ζεστασιά και γαλήνη που δεν είχαν βιώσει ποτέ στη ζωή τους. Πολλοί απ' αυτούς συνάντησαν ένα θείο ακτινοβόλο Ον που τους αγκάλιασε με αγάπη και αποδοχή. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτό το θείο Ον τους οδήγησε σε μια ανασκόπηση της ζωής τους, με συνέπεια να αντιληφθούν τις συνέπειες από τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις που έκαναν κατά τη διάρκειά της. Το Ον τους βοήθησε να καταλάβουν τα λάθη που είχαν κάνει, όπως επίσης και το καλό που είχαν προσφέρει. Αυτοί που ανέφεραν μια τέτοια αναδρομή της ζωής τους, όταν επανήλθαν στη ζωή, βίωσαν μια βαθιά μεταμόρφωση της ύπαρξής τους. Έμαθαν πως η σημαντικότερη πλευρά της ζωής είναι να αγαπούν και να βοηθούν τους άλλους. Όταν επέστρεψαν στο σώμα τους, όχι μόνο κατάλαβαν πως η πραγματική τους υπόσταση ήταν «ψυχή» και όχι σώμα και νους, αλλά διαπίστωσαν και μια βαθιά μεταμόρφωση της ύπαρξής τους, καθώς η ζωή τους είχε αλλάξει ριζικά μετά τον προσωρινό τους θάνατο. Έγιναν τρυφεροί και στοργικοί. Η αλλαγή ήταν εμφανής όχι μόνο στους ίδιους αλλά και στους συγγενείς και τους φίλους τους, που τους παρατηρούσαν και έμεναν έκπληκτοι.

Η ψυχή μέσα μας είναι ο πραγματικός τόπος της δύναμης και περικλείει την πανίσχυρη δύναμη που όχι μόνο μας τρέφει σωματικά και νοητικά, αλλά μπορεί να μας ωθήσει να ξεπεράσουμε την έλξη βαρύτητας του φυσικού κόσμου και να μας εκτοξεύσει στο υπερπέ-

ραν. Το υπέροχο είναι ότι κι εμείς μπορούμε να διεισδύσουμε σ' αυτή την Πηγή χωρίς να χρειαστεί να βιώσουμε μια επιθανάτια εμπειρία.

Στην Ανατολή έχουν αναπτυχθεί πολλά συστήματα για να βρούμε τους τόπους της δύναμης μέσα μας. Στη Ινδία έχουν αναπτυχθεί πολλά συστήματα γιόγκα που μας βοηθούν να διεισδύσουμε στην Εσωτερική ενέργεια και δύναμη. Τα μυστικιστικά παρακλάδια των κύριων θρησκειών γνώριζαν πώς να διεισδύσουμε στην ψυχή. Όσοι είναι εξοικειωμένοι με το Χριστιανικό, τον Ιουδαϊκό και τον Ισλαμικό μυστικισμό, καθώς επίσης και με το Σουφισμό, το Βουδισμό, τον Ινδουισμό, τις άλλες θρησκείες και πολλά πνευματικά μονοπάτια, θα ανακαλύψουν ότι υπάρχουν πολλές τεχνικές και μέθοδοι για να επικοινωνήσουμε με την ψυχή μας. Η εξωτερική ορολογία και τα ήθη και έθιμα που σχετίζονται με αυτές τις μεθόδους διαφέρουν, η αρχή όμως που βρίσκεται πίσω απ' αυτές είναι η ίδια. Σήμερα που ζούμε σε μια εποχή εύκολης επικοινωνίας, αυτές οι τεχνικές έχουν γίνει γνωστές και έχουν διαδοθεί σ' ολόκληρο τον κόσμο. Έτσι ανακαλύπτουμε ότι εμείς, σήμερα, έχουμε στη διάθεσή μας αναρίθμητες μεθόδους που μπορούν να μας βοηθήσουν να διεισδύσουμε Εσωτερικά και να επικοινωνήσουμε με την ψυχή μας.

Μια από τις ευρέως διαδεδομένες πρακτικές μεθόδους για την επίτευξη της γνώσης της ψυχής είναι το γιογκικό σύστημα. Υπάρχουν πολλά συστήματα γιόγκα και τα πλέον γνωστά είναι η gyan yoga, η bhakti yoga, η karma yoga, η laya yoga, η raja yoga και η surat shabd yoga. Κάθε τύπος γιόγκα έχει τις δικές του πρακτικές ασκήσεις και τους δικούς του στόχους. Όταν κάποιος σκοπεύει να δοκιμάσει κάποια γιόγκα, είναι σημαντικό να καθορίσει τους στόχους που έχει η κάθε μια και να διαλέξει αυτή που ταιριάζει στις ανάγκες του.

Η γιόγκα πραγματεύεται την ένωση ή τη σύνδεση της ψυχής με τον Θεό. Σε πολλές γιογκικές ασκήσεις ενεργοποιούνται ή αφυπνίζονται συγκεκριμένες ενεργειακές θέσεις προκειμένου να απελευθερώσουν στο σώμα λανθάνουσες μορφές ενέργειας (γκουνταλίνη). Σε μερικές μορφές γιόγκα το τελικό αποτέλεσμα είναι η αφύπνιση αυτών των ενεργειακών θέσεων, ενώ σε άλλες μορφές ο στόχος είναι η υπέρβαση αυτών των κέντρων προκειμένου να βρεθεί η πύλη εισόδου στις πνευματικές περιοχές του υπερπέραν. Τα ενεργειακά αυτά κέντρα στο σώμα ονομάζονται chakra. Τα chakra είναι ενεργειακά κέντρα που μπορεί να λέμε ότι εντοπίζονται στο σώμα, στην πραγματικότητα όμως συνδέονται με τα πνευματικά βασίλεια. Το chakra

είναι μια περιστρεφόμενη ενεργειακή δίνη, που αντιστοιχεί σε βασικά γαγγλιακά κέντρα του σώματος τα οποία ονομάζονται «πλέγματα». Στα σημεία αυτά γάγγλια νεύρων και πλέγματα αρτηριών και φλεβών συμπλέκονται μεταξύ τους. Τα chakra όμως δεν αποτελούν υλικά σημεία του σώματος.

Οι άνθρωποι έχουν μέσα τους περάσματα από το φυσικό σώμα, στο λεπτό αιθερικό σώμα που ονομάζονται «Αστρικοί σωλήνες» ή nadis. Τα πλέγματα αυτών των σωλήνων είναι κατασκευασμένα από Αστρική ύλη και εξυπηρετούν τη συνεχή ροή των πρανών, (βιοενέργειας) μέσα στο σώμα. Οι πράνες είναι τα «Κινητικά ρεύματα» που εποπτεύουν και διατηρούν τις αυτόματες λειτουργίες του σώματος, όπως την πέψη, την κυκλοφορία του αίματος, τη λειτουργία των νεφρών κλπ. Τα πλέγματα των Αστρικών σωλήνων διανέμουν στο σώμα πράνες, όπως τα αρτηριακά και φλεβικά αγγεία και πλέγματα τροφοδοτούν το σώμα με αίμα. Υπάρχουν τρεις κύριοι Αστρικοί σωλήνες ή nadis με τα ονόματα «Indra», «Pingala» και «Shushmana». Ο Shushmana είναι ένας Αστρικός σωλήνας που διατρέχει το σώμα κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Ο Inda είναι από την αριστερή και ο Pingala από τη δεξιά πλευρά και αντιστοιχούν στο συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό νευρικό πλέγμα που βρίσκονται δεξιά και αριστερά, καθόλο το μήκος της σπονδυλικής στήλης. Αυτοί οι κύριοι βιοενεργειακοί σωλήνες, όπως και τα αγγεία, διακλαδίζονται σε άλλους μικρότερους και τελικά δημιουργούν πλέγματα σωληνίσκων. Τα βιοενεργειακά κέντρα ή tsakras ή padma είναι σημεία στα οποία συρρέουν πλέγματα βιοενεργειακών σωληνίσκων. "*Chakra*" στα Σανσκριτικά σημαίνει τροχός κι αναφέρεται στη δραστήρια περιστρεφόμενη ενέργεια. "*Padma*" στα Σανσκριτικά σημαίνει λωτός και συμβολίζει την ανάπτυξη που βιώνουμε όταν τα *chakra* αφυπνιστούν.

Υπάρχουν πέντε τσάκρα που σχετίζονται με διάφορες σωματικές λειτουργίες και ένα έκτο τσάκρα που μας οδηγεί στα πνευματικά βασίλεια του υπερπέραν. Το πρώτο τσάκρα είναι το *Γκούντα Τσάκρα* (*guda chakra)*. Μιλώντας σχηματικά θα λέγαμε ότι τοποθετείται στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Το δεύτερο τσάκρα είναι το *Ίντρι* Τσάκρα (*indri chakra*) που αντιστοιχεί στα όργανα αναπαραγωγής. Μετά είναι το *Νάμπι Τσάκρα* (*nabhi chakra*) ή Κέντρο του Ομφαλού. Μετά είναι το *Χίρντεϊ Τσάκρα (hirdey chakra*) που ονομάζεται και Κέντρο της Καρδιάς και πέμπτο το *Κάνθ Τσάκρα* (*kanth chakra*)

που αντιστοιχεί στο Κέντρο του Λαιμού. Τέλος είναι το έκτο chakra που αποτελεί μια πύλη που οδηγεί προς τα πνευματικά βασίλεια και λέγεται *Άννια Τσάκρα* (*ajna chakra*) και είναι επίσης γνωστό ως Τρίτος ή Απλός οφθαλμός και βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια.

Κάποιες μορφές γιόγκα ασχολούνται με τη συγκέντρωση διαδοχικά σε κάθε ένα από τα πέντε κατώτερα chakra. Αυτή η συγκέντρωση μπορεί: να αφυπνίσει τα κέντρα με αποτέλεσμα να υπάρξουν σημαντικά οφέλη στα μέρη του σώματος στα οποία αντιστοιχούν, να ενεργοποιήσει συγκεκριμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά με τα οποία σχετίζεται, να απελευθερώσει φυσικές δυνάμεις και να αναπτύξει τις shindhis και rhindhis, γνωστές σαν Αστρικές δυνάμεις.

Ο τελικός στόχος αυτών των μορφών γιόγκα είναι να υπερβούμε το φυσικό σώμα και να επιτύχουμε υπερσυνειδητότητα, κοσμική συνειδητότητα ή πνευματική συνειδητότητα. Το μόνο τσάκρα μέσω του οποίου μπορεί κάποιος να υπερβεί το φυσικό του σώμα είναι το έκτο τσάκρα, το Άνια τσάκρα, ή Τρίτος ή Απλός οφθαλμός. Αυτό το τσάκρα χρησιμεύει σαν πύλη εισόδου στο υπερπέραν. Είναι στον Τρίτο Οφθαλμό που ερχόμαστε σε επαφή με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού. Η *Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα* (*Surat Shabd Yoga*) επιδιώκει τη σύνδεση της ψυχής με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου στον Τρίτο Οφθαλμό και το αποτέλεσμα του διαλογισμού στο κέντρο αυτό είναι, η ψυχή να υψώνεται από το σώμα και να διολισθαίνει μέσα στις πνευματικές περιοχές του υπερπέραν.

Κάθε μορφή γιόγκα απαιτεί να αφιερώσουμε χρόνο και προσπάθεια. Κάποιος μπορεί να αφιερώσει ολόκληρα χρόνια για να μεταβεί από το ένα τσάκρα στο άλλο. Η Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα προσφέρει ένα σύντομο δρόμο, γιατί υπερβαίνει όλα τα τσάκρα και ο αναζητητής αρχίζει τη συγκέντρωσή της στον Τρίτο Οφθαλμό. Ο χρόνος που απαιτείται από κάποιον για να μεταβεί από το ένα τσάκρα στο επόμενο, μπορεί να παρακαμφθεί με το να αφιερώσει τον ίδιο χρόνο του στην συγκέντρωση του στον Τρίτο Οφθαλμό. Αυτό είναι το έσχατο σημείο απ' όπου πρέπει να περάσει η ψυχή για να εισέλθει σε επίπεδα ανώτερης συνειδητότητας, στις πνευματικές περιοχές του υπερπέραν.

Αν κάποιος δει έναν άνθρωπος να πεθαίνει, θα παρατηρήσει ότι αρχικά μουδιάζουν τα κάτω άκρα του. Τα αισθητηριακά ρεύματα αποσύρονται μέσα από ένα–ένα τα κέντρα του σώματος, με αποτέ-

λεσμα οι λειτουργίες τις οποίες αυτά εποπτεύουν να νεκρώνονται. Η ψυχή φτάνει τελικά στο τελευταίο τσάκρα, τον Τρίτο Οφθαλμό, απ' όπου εγκαταλείπει το σώμα. Με τον διαλογισμό κατά τον ίδιο τρόπο εγκαταλείπουμε το σώμα, με τη διαφορά ότι μπορούμε να επιστρέψουμε σ' αυτό και ακόμα οι λειτουργίες του σώματος μας δεν νεκρώνονται γιατί η ψυχή εξακολουθεί να παραμένει συνδεδεμένη με το σώμα με μια αργυρά άλυσο. Όμως αν ο Τρίτος Οφθαλμός είναι το τελευταίο σημείο απ' όπου η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα, γιατί να μην ξεκινήσουμε εξ αρχής να διαλογιζόμαστε σ' αυτό το σημείο, αντί να υψωνόμαστε μέσα από ένα – ένα τα κατώτερα τσάκρα;

Ο Τρίτος Οφθαλμός είναι ο ανώτερος τόπος δύναμης στο σώμα. Είναι γνωστός ως η Έδρα της Ψυχής στο σώμα. Με την συγκέντρωση σ' αυτό το σημείο, συνδεόμαστε με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, που δημιούργησε και συντηρεί όλα τα σύμπαντα των συμπάντων. Αυτό το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου είναι η πρωταρχική εκδήλωση του Θεού κα αναβλύζει μέσα από τον Δημιουργό. Στην Αγία Γραφή αναφέρεται σαν Λόγος: «*Εν αρχή ήν ο Λόγος. Και ο Λόγος ήν παρά τω Θεώ. Και Θεός ήν ο Λόγος.*» Οι Ινδουιστές το αποκαλούν *Nad*, και οι Βουδιστές *Ακουστικό Φως*. Οι Ζωροαστριστές *Sroasha*, οι αρχαίοι Έλληνες *Λόγο*, οι Θεοσοφιστές *Φωνή της Σιγής,* οι Κινέζοι *Ταό*, οι Σιχ *Shabd* ή *Naam*, οι Μουσουλμάνοι *Kalma* και οι Σούφις *Baang-i-Asmani* και *Saut-i-Sarmandi*. Ο Λόγος είναι ο δημιουργός και ο συντηρητής του σύμπαντος. Δημιούργησε όλες τις πνευματικές περιοχές και τελικά έφερε σε ύπαρξη τον Υλικό κόσμο. Αρχικά δημιουργήθηκε μια καθαρά πνευματική περιοχή που είναι πλασμένη από πανσυνειδητότητα, απόλυτη αγάπη και Φως. Κατιόντως δημιουργήθηκε το Υπεραιτιατό επίπεδο που αποτελείται από πνεύμα και ένα μικρό μέρος ύλης και επομένως ψευδαίσθησης. Στη συνέχεια δημιουργήθηκε το Αιτιατό επίπεδο με ίσα μέρη πνεύματος και ύλης, ακολούθως το Αστρικό επίπεδο με περισσότερη ύλη και λιγότερο πνεύμα. Τελικά δημιουργήθηκε η Φυσική περιοχή που είναι φτιαγμένη κυρίως από ύλη μαζί με ελάχιστη ποσότητα πνεύματος. Σ' αυτό το επίπεδο συναντάμε το φυσικό σύμπαν, τη γη, την ανθρωπότητα και όλες τις μορφές ζωής που γνωρίζουμε.

Καθώς το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου εκπορεύεται από τον Θεό και επιστρέφει σ' Αυτόν, εμείς, η ψυχή μας δηλαδή, μπορεί να τυλιχτεί και να απορροφηθεί μέσα σ' αυτό το ρεύμα διολισθαίνοντας, μέσα από την πύλη του Τρίτου ή Μοναδικού Οφθαλμού, μέσω του

διαλογισμού. Η διαδικασία του διαλογισμού στη Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα είναι απλή και δεν απαιτεί καμία δύσκολη στάση του σώματος ή επίπονες αναπνευστικές ασκήσεις. Ο αναζητητής κάθεται σε μια χαλαρή και αναπαυτική στάση, στην οποία να μπορεί να παραμείνει όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο ακίνητος. Στη συνέχεια κλείνουμε απαλά τα μάτια μας όπως κάνουμε όταν πάμε για ύπνο. Μετά, συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στο σκοτεινό χώρο που βρίσκεται μπροστά μας και προσηλώνουμε εκεί το βλέμμα μας, ενώ επαναλαμβάνουμε νοερά τα Ονόματα του Θεού. Ένας πνευματικός Διδάσκαλος μας δίνει να επαναλαμβάνουμε Πέντε Φορτισμένα Ονόματα, σιωπηλά και νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης. Αν δεν έχουμε πνευματικό Διδάσκαλο, μπορούμε να επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε όνομα του Θεού με το οποίο νιώθουμε άνετα. Αυτή η νοερή επανάληψη κρατάει το νου απασχολημένο ώστε να μη μας αποσπά με σκέψεις όταν προσηλώνουμε το βλέμμα μας. Όταν συγκεντρωνόμαστε μ' αυτό τον τρόπο, τα ρεύματα της ψυχής αρχίζουν να αποσύρονται από το σώμα. Η απόσυρση δεν αφορά τα κινητήρια ρεύματα τα οποία ελέγχουν τις αυτόνομες λειτουργίες της αναπνοής, του καρδιακού ρυθμού, της κυκλοφορίας του αίματος και της πέψης. Αφορά μόνο τα αισθητήρια ρεύματα (*την ψυχή*) μέσω των οποίων αντιλαμβανόμαστε τις αισθητικές πληροφορίες που προσλαμβάνουμε από το σώμα και τον κόσμο. Έτσι, οι λειτουργίες του σώματος συνεχίζονται κανονικά. Όταν τα αισθητήρια ρεύματα συγκεντρωθούν στον Τρίτο Οφθαλμό, βλέπουμε Φως και ακούμε τον Εσωτερικό Ήχο και τότε αν παραμείνουμε με την προσοχή μας συγκεντρωμένη, υπερβαίνουμε τη σωματική μας συνειδητότητα που σημαίνει ότι η ψυχή βγαίνει από το σώμα.

Το πνευματικό ταξίδι αρχίζει βλέποντας Εσωτερικά αναλαμπές Φωτός, δέσμες Φωτός, τον Εσωτερικό ουρανό, τα άστρα, το φεγγάρι και τον ήλιο. Τελικά βγαίνουμε έξω από το σώμα μας και μπαίνουμε στην Αστρική περιοχή. Το πνευματικό ταξίδι μάς οδηγεί στο Αιτιατό και στο Υπεραιτιατό επίπεδο μέχρι να φτάσουμε στο καθαρά πνευματικό βασίλειο του Θεού. Αυτό είναι ένα ταξίδι που γεμίζει την ψυχή μας με ολοένα μεγαλύτερη έκσταση και μακαριότητα, με ολοένα μεγαλύτερη γνώση, μέχρι να αποκτήσει Θεϊκή συνειδητότητα. Η συνειδητότητά μας συγχωνεύεται με τον Θεό και γινόμαστε παντογνώστες, πάμφωτοι και γεμάτοι απόλυτη αγάπη. Φτάνουμε στο στόχο για τον οποίο αγωνίζονται όλες οι μορφές γιόγκα, την ένωση της ψυχής με τον Θεό.

Υπάρχουν πλούσια οφέλη που αποκτάμε μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού. Εμπλουτίζεται το σώμα, ο νους και η ψυχή. Ενώ κάνουμε διαλογισμό, το σώμα είναι απόλυτα χαλαρό. Στην πραγματικότητα, διαπιστώνουμε ότι ξεκουραζόμαστε περισσότερο κάνοντας μια ώρα διαλογισμό, παρά με τέσσερις ώρες ύπνου. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, τα κύτταρα του εγκεφάλου βρίσκονται στην κατάσταση των κυμάτων θ, όπου έχουν συχνότητα 4-8 Hz. Σ' αυτή την κατάσταση το σώμα βρίσκεται σε βαθιά χαλάρωση. Όταν ο διαλογισμός μας ολοκληρωθεί, νιώθουμε περισσότερο φορτισμένοι, μάλλον μπορεί να πει κανείς, υπερφορτισμένοι, από ενέργεια και χαλάρωση.

Ο διαλογισμός προσφέρει μεγάλη ευεργεσία στο νου. Πρώτα αυξάνει την ικανότητά του να συγκεντρώνεται και αυτό έχει σαν συνέπεια να αυξάνεται η ικανότητά μας να μελετήσουμε, να εργαστούμε και να δημιουργήσουμε. Δραστηριοποιείται η Εσωτερική δημιουργική μας έφεση. Συντονιζόμαστε με το σύμπαν και τα πνευματικά βασίλεια. *Αποκτάμε οξυδέρκεια, διαίσθηση και έναν μεγάλο αριθμό δυνάμεων. Οι μαντικές δυνάμεις έρχονται ως υποπροϊόν, παρότι οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μας ζητούν να μην τις χρησιμοποιούμε, γιατί σπαταλούν την ενέργειά μας και μας εμποδίζουν να πετύχουμε τον κύριο στόχο μας που είναι η ένωσή μας με τον Θεό.* Διαπιστώνουμε πως αποκτούμε γνώση των προηγούμενων ζωών μας, μπορούμε να δούμε το μέλλον και έχουμε πρόσβαση σε οποιαδήποτε μορφή γνώσης είναι απαραίτητη για την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, ο μεγάλος πνευματικός Διδάσκαλος της Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα, από την αρχή της πνευματικής του σταδιοδρομίας, είχε την ικανότητα να βλέπει τι συνέβαινε σε άλλα μέρη, καθώς επίσης να προβλέπει και το μέλλον και ζήτησε από τον Διδάσκαλό του, να μην του αποκαλύπτονται αυτές οι δυνάμεις γιατί τον εμπόδιζαν στον διαλογισμό του. Κάποτε, όταν σε νεαρή ηλικία βρισκόταν στο σχολείο, μπορούσε να δει πως η γιαγιά του πέθαινε στην άλλη άκρη της πόλης. Όταν γνωστοποίησε στο δάσκαλό του το διαισθητικό όραμα που είχε, ο δάσκαλός του δεν τον πίστεψε. Μετά από λίγο όμως έφτασε ένα μήνυμα από την οικογένειά του, που τον πληροφορούσε πως η γιαγιά του αιφνίδια πέθανε, επιβεβαιώνοντας έτσι το όραμά του.

Πέρα όμως από τα οφέλη του διαλογισμού στο σώμα και τον νου, το μεγαλύτερο κέρδος είναι η πνευματική γνώση που αποκτάμε. Συνειδητοποιούμε ποιοί πραγματικά είμαστε ως ψυχές και αποκτάμε τη

γνώση του Θεού. Όλα τα μυστήρια της ζωής που μπερδεύουν τους ανθρώπους αποκαλύπτονται. Γνωρίζουμε τι θα επακολουθήσει μετά το θάνατό μας γιατί ήδη έχουμε επισκεφθεί εν ζωή τα βασίλεια στα οποία θα πάμε τελικά μετά το φυσικό μας θάνατο. Έτσι, παύει να μας διακατέχει ο φόβος του θανάτου. Φεύγουμε απ' αυτό τον κόσμο βυθισμένοι στην ευτυχία και τη γαλήνη, γιατί ξέρουμε ότι εκεί που θα πάμε θα είναι πολύ καλύτερα.

Υπάρχει όμως και ένα άλλο όφελος από τον διαλογισμό. Εκτός του ότι αποκτούμε εμείς οι ίδιοι γαλήνη και ευτυχία, τα ακτινοβολούμε και στους άλλους. Είμαστε πλημμυρισμένοι από αγάπη και ακτινοβολούμε αυτή την αγάπη. Έτσι, συνεισφέρουμε στη δημιουργία ενός αρμονικού και ειρηνικού κόσμου. Συνεισφέρουμε στη δημιουργία γαλήνης και αγάπης στο περιβάλλον μας. Βλέπουμε το Φως του Θεού παντού, τους αγαπάμε όλους κι αρχίζουμε να αφιερώνουμε τη ζωή μας στην υπηρεσία της ανθρωπότητας. Εργαζόμαστε τότε για να γίνει η γη ένας καλύτερος τόπος για τον καθένα. Η δύναμη που αποκτάμε γίνεται πηγή ενέργειας και ζωής για τους γύρω μας.

Τι απαιτείται για να έχουμε πρόσβαση σ' αυτόν τον τόπο της δύναμης; Το μόνο που χρειάζεται είναι να μάθουμε την τέχνη του διαλογισμού κι έπειτα να αφιερώνουμε χρόνο στην πρακτική εξάσκησή του. Υπάρχει μια ιστορία που απεικονίζει το πώς λίγη εξάσκηση κάθε μέρα μπορεί να μας οδηγήσει στη απόκτηση αυτής της κοιμισμένης θείας δύναμης που υπάρχει μέσα μας. Στη μυθολογία, αναφέρεται η ιστορία ενός νέου που μάζεψε ένα νεογέννητο μοσχάρι από τους αγρούς. Κάθε μέρα, ο νέος σήκωνε το μοσχαράκι με τα χέρια του και το κρατούσε στην αγκαλιά του. Δεδομένου ότι το βάρος του μοσχαριού μεγάλωνε ελάχιστα κάθε μέρα, ο νέος δεν πρόσεχε καμία σπουδαία διαφορά από μέρα σε μέρα. Καθώς όμως συνέχισε να κάνει το ίδιο κάθε μέρα, γυμναζόταν και η δύναμή του μεγάλωνε παράλληλα με το βάρος του μοσχαριού. Όταν το μοσχάρι μεγάλωσε και έγινε ταύρος, ο νέος μπορούσε να σηκώνει ένα ταύρο. Παρόμοια, αν κάθε μέρα κάνουμε διαλογισμό, θα αυξάνεται η ικανότητά μας να αυτοσυγκεντρωνόμαστε και σιγά σιγά θα διαπιστώσουμε ότι θα φτάσουμε στον τελικό μας στόχο: την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό.

Ας μη διαβάζουμε λοιπόν τις εμπειρίες των άλλων. Ας μην είμαστε ικανοποιημένοι με τη θεωρητική γνώση που μας προσφέρουν οι ομιλίες, τα βιβλία και οι διαλέξεις. Η απόδειξη της ύπαρξης αυτών των ενεργειακών θέσεων βρίσκεται στο να βιώσουμε εμείς οι

ίδιοι την εμπειρία τους. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε μέσω του διαλογισμού. Ας μην αφήνουμε το χρόνο να φεύγει μέσα από τα χέρια μας. Ας αρχίσουμε τώρα αμέσως να μαθαίνουμε την τέχνη του διαλογισμού και ας αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο στην πρακτική του εξάσκηση και τότε θα διαπιστώσουμε ότι θα έχουμε αποκαλύψει τα μεγαλύτερα πλούτη μέσα μας. Την δύναμη του Ίδιου του Θεού. Όπως έχει πει και σε κάποιους στίχους του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Οι πτήσεις σ' όλα τα μήκη και πλάτη αυτής της
απέραντης Δημιουργίας, κάποια μέρα θα τελειώσουν.
Κι΄ όταν ο άνθρωπος θα έχει αποκάμει τελείως,
τότε θα επιστρέψει τελικά κοντά Σου, ω Κύριε.



ΟΡΑΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΧΙΛΙΕΤΙΑ. Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Αυτή η ομιλία με τίτλο "Visio of the New Millenium–Global Peace through Meditation", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 21 Οκτωβρίου του 1995 στον Καθεδρικό ναό του Αγίου Ιωάννη στη Νέα Υόρκη, με αφορμή την 50η επέτειο από την ίδρυση του Ο.Η.Ε.

Σήμερα, έχουμε μαζευτεί εδώ απ' όλο τον κόσμο, σ' ένα σταυροδρόμι των καιρών. Συναντηθήκαμε για να στοχαστούμε και να γιορτάσουμε την 50η επέτειο από την ίδρυση των Ηνωμένων Εθνών και να στρέψουμε το βλέμμα μας στο όραμα του 21ου αιώνα. Με αφορμή τη χρυσή τους επέτειο, θα ήθελα να συγχαρώ τα Ηνωμένα Έθνη για το έργο τους. Πενήντα χρόνια οργανωμένων διαλόγων μεταξύ των εθνών της γης είναι ένα μνημειώδες επίτευγμα. Ο εορτασμός της χρυσής επετείου του Ο.Η.Ε συμπίπτει με το τέλος μιας χιλιετίας όπου η εξέλιξη της τεχνολογίας έκανε απλούστερη την παγκόσμια επικοινωνία.

Η συνεχιζόμενη ύπαρξη των Ηνωμένων Εθνών αποτελεί την απόδειξη της αυξανόμενης επιθυμίας της ανθρωπότητας να πετύχει διαρκή ειρήνη στον πλανήτη μας. Όλοι εμείς, που αποτελούμε μέλη της παγκόσμιας κοινωνίας, έχουμε αμοιβαία ευθύνη για την επίτευξη και την διατήρηση της ειρήνης. Ας ενωθούμε όλοι μαζί υπερβαίνοντας τις ταμπέλες και τους διαχωρισμούς κι ας χαράξουμε όλοι μαζί, Ηνωμένα Έθνη και λαοί, μια κοινή πορεία προς τα αιτήματα που προβάλλουν οι ανάγκες των καιρών. Αν το κατορθώσουμε, οι επερ-

χόμενες γενεές θα κοιτάζουν πίσω αυτήν εδώ τη στιγμή και θα λένε ότι είμαστε οι πρωτοστάτες που ενέπνευσαν και παρακίνησαν την ανθρωπότητα να προχωρήσει στην εξέλιξή της σε ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας και έφεραν την ειρήνη στον ταλαιπωρημένο πλανήτη μας.

Αυτή η μεταμόρφωση μπορεί να επιτευχθεί αν ακολουθήσουμε τέσσερα βήματα. Πρώτο, χρειαζόμαστε ένα όραμα για τη νέα χιλιετία που να μας εμπνέει. Δεύτερο, ωθούμενοι απ' αυτή την έμπνευση, χρειάζεται να ζήσουμε το όραμά μας. Τρίτο, ο καθένας μας, στο δικό του χώρο, στους ομίλους, στους οργανισμούς, στη θρησκεία και τη χώρα που ανήκει, χρειάζεται να μοιραστεί και να προωθήσει αυτό το όραμα. Τέταρτο, χρειάζεται να διδάξουμε τους ανθρώπους πώς να ζήσουν το όραμα. Με λίγα λόγια χρειαζόμαστε έμπνευση, διαλογισμό, επικοινωνία και εκπαίδευση προκειμένου να επιφέρουμε την αλλαγή που με τόση ειλικρίνεια αναζητάμε.

ΕΧΟΝΤΑΣ ΟΡΑΜΑ

Ας ξεκινήσουμε με το όραμα μιας δεύτερης αναγέννησης πάνω στη γη, μια εποχή ανανέωσης και διαφώτισης όπου οι ευγενικές ανθρώπινες αρετές θα φωτίζουν κάθε καρδιά. Είναι καιρός να ακούμε τα χαρούμενα παιδικά γέλια να κυριαρχούν στον πλανήτη, αντί το κλάμα τους από την πείνα ή τα ουρλιαχτά της φρίκης και του τρόμου τους. Είναι καιρός να δούμε τις οικογένειες να περνούν την ζωή τους γαλήνια και χαρούμενα, αντί να χωρίζονται από τη βία και τον πόλεμο. Είναι καιρός να μυρίζουμε στον αέρα το άρωμα των λουλουδιών, αντί την αποπνικτική ατμόσφαιρα που προκαλεί η ρύπανση. Είναι καιρός να δούμε τους ανθρώπους κάθε έθνους, χρώματος και θρησκείας να αγκαλιάζονται μεταξύ τους, έχοντας επίγνωση της ενότητάς τους, τη στιγμή που θα γιορτάζουν τις διαφορές τους.

Ο καιρός για επανεκτίμηση και ανανέωση, έφτασε. Ας αδράξουμε λοιπόν την στιγμή για χάρη των παιδιών, του πλανήτη και της ψυχής μας. Ας ενώσουμε όλοι μαζί τις δυνάμεις μας για να προσφέρουμε ένα ενεργό σχέδιο που θα θέσει τα θεμέλια του μέλλοντος των Ηνωμένων Εθνών. Στο παρελθόν, οι άνθρωποι επικεντρώθηκαν στο να επανέλθει η ειρήνη στα διχασμένα από τις διενέξεις μέρη του κόσμου. Παρά τις ακαταπόνητες προσπάθειές μας, ο πόλεμος και η βία εξακολουθούν να υπάρχουν.

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μια άλλη οπτική γωνία, μια στρο-

φή στον τρόπο σκέψης μας και να προτείνω μια λύση που είναι τόσο απλή που μας προκαλεί αμηχανία. Η λύση αυτή δεν είναι δικιά μου αλλά βρίσκεται μέσα στην καρδιά του καθενός μας. Είναι κάτι που δίδαξαν οι άγιοι, οι μύστες, οι φιλόσοφοι και οι προφήτες που πάτησαν το πόδι τους στην επιφάνεια αυτής της γης. Το μήνυμα είναι ότι οι προσπάθειές μας να βρούνε οι χώρες, οι κοινωνίες και οι άνθρωποι την γαλήνη και την ηρεμία τους είναι μόνον ένα μέρος της λύσης. Το σημείο που μας διαφεύγει είναι ότι η αφετηρία των προσπάθειών μας για την απόκτηση γαλήνης και ηρεμίας βρίσκεται μέσα μας. Στην πραγματικότητα, η ίδια η ειρήνη, η γαλήνη και η ηρεμία, αρχίζουν μέσα μας.

Σ' αυτή την κρίσιμη καμπή στην εξέλιξη των Ηνωμένων Εθνών, είναι καιρός να δοθούν νέες λύσεις. Έχουν γίνει πολλές απόπειρες να επιφέρουμε την εξωτερική ειρήνη και τα τελευταία πενήντα χρόνια έχουν επιτευχθεί πολλά θετικά βήματα. Η ειρήνη όμως εξακολουθεί να μας διαφεύγει. Αυτό που λείπει έχει ειπωθεί από τότε που ανέτειλε ο χρόνος. Αν ξεφυλλίσουμε τις σελίδες της ιστορίας, θα ανακαλύψουμε ότι οι μεγάλοι άγιοι και οι ιδρυτές κάθε θρησκείας έδωσαν στον κόσμο ένα απλό μήνυμα: η γαλήνη, η ηρεμία και η ειρήνη βρίσκονται μέσα μας. Η διαδικασία για την επίτευξη Εσωτερικής γαλήνης και ηρεμίας ονομάζεται διαλογισμός. Αν επιθυμούμε διαρκή εξωτερική ειρήνη, τότε ο καθένας μας ας διερευνήσει την Εσωτερική ειρήνη.

ΖΩΝΤΑΣ ΤΟ ΟΡΑΜΑ

Για να γίνει αυτή η μεταμόρφωση, χρειάζεται να ζούμε εμείς οι ίδιοι αυτό το όραμα. Είμαστε απασχολημένοι στην προσπάθεια να φέρουμε την ειρήνη στις άλλες χώρες. Επικρατεί όμως ειρήνη στη δικιά μας χώρα; Είμαστε απασχολημένοι στην προσπάθεια να φέρουμε την ειρήνη στις άλλες κοινωνικές ομάδες. Επικρατεί όμως ειρήνη στις δικιές μας κοινωνικές ομάδες; Καταναλώνουμε την ώρα μας ανησυχώντας για την οικογενειακή γαλήνη και ηρεμία των ανθρώπων της διπλανής πόρτας. Επικρατεί όμως ηρεμία στο δικό μας σπιτικό; Ανησυχούμε για την προσωπική γαλήνη και ηρεμία όσων βρίσκονται γύρω μας. Όμως εμείς οι ίδιοι νοιώθουμε μέσα μας γαλήνη και ηρεμία; Ας εφαρμόσουμε λοιπόν αυτό το πρότυπο σ όλες μας τις συναλλαγές. Αν επιθυμούμε να επέλθει παγκόσμια ειρήνη, ας βρούμε πρώτα την γαλήνη και την ηρεμία μέσα μας. Αν επιθυμούμε η γενιά μας να γνωρίσει την παγκόσμια ειρήνη, ας αρχίσουμε με την

απόκτηση γαλήνης και ηρεμίας σε προσωπικό επίπεδο μέσα από τον διαλογισμό.

Ας δεσμευτεί ο καθένας μας προσωπικά, από δω και στο εξής, να διερευνήσει το ζήτημα της Εσωτερικής γαλήνης και ηρεμίας μέσα του, μέσω της άσκησης του διαλογισμού. Με τον διαλογισμό, ανακαλύπτουμε το Φως του Δημιουργού να λάμπει μέσα στον καθένα μας. Η επαφή με το Εσωτερικό Φως επιφέρει μια εντυπωσιακή και ουσιαστική μεταμόρφωση. Λουζόμαστε μέσα στην αγάπη. Συνειδητοποιούμε επίσης, ότι το ίδιο Φως που υπάρχει μέσα μας, υπάρχει μέσα σε κάθε άνθρωπο, αλλά και σε κάθε ζωντανό πλάσμα. Αναγνωρίζουμε ότι όλοι είμαστε ψυχές, σταγόνες του Ενός Δημιουργού και ως εκ τούτου όλοι είμαστε εν Θεώ αδελφοί και αδελφές. Αρχίζουμε να φερόμαστε σ' όλους τους συνανθρώπους μας σαν να είμαστε μέλη μιας παγκόσμιας οικογένειας και αρχίζουμε να αγαπάμε, να σεβόμαστε και να εξυπηρετούμε ο ένας τον άλλο. Επιθυμούμε να απαλύνουμε το πόνο και τα βάσανα από τη ζωή των άλλων, γιατί συνειδητοποιούμε ότι ο πόνος των άλλων είναι και δικός μας πόνος και ότι η χαρά των άλλων είναι και δικιά μας χαρά. Πρέπει να νοιώσουμε τον πόνο του κόσμου και μετά να τον γιατρέψουμε. Τα όνειρα και οι στόχοι των Ηνωμένων Εθνών μπορούν να γίνουν πραγματικότητα σαν συνέπεια της Εσωτερικής πνευματικής μας ανάπτυξης.

Συνειδητοποιώντας την ενότητά μας με όλη τη ζωή μέσω του διαλογισμού, καταλαβαίνουμε ότι όλοι είμαστε μια οικογένεια. Η πείνα θα εξαλειφθεί, διότι ποιος θα άφηνε την οικογένειά του να πεινάσει; Συνειδητοποιώντας την ενότητά μας μέσω του διαλογισμού, θα εξαλειφθεί η φτώχια, διότι ποιος θα άφηνε άστεγη την οικογένειά του να περιφέρεται στους δρόμους; Συνειδητοποιώντας την ενότητά μας μέσω του διαλογισμού, θα εξαλειφθούν οι πόλεμοι, διότι ποιος θα έστρεφε όπλο εναντίον του αδελφού ή της αδελφής του;

Αν ανακαλύπταμε τη γαλήνη και την ευτυχία μέσω του διαλογισμού, θα ζούσαμε μια ήρεμη και ισορροπημένη ζωή και αυτή η γαλήνη και η ηρεμία θα εκπέμπεται στους άλλους. Όποιος έρθει σε επαφή μαζί μας, φυσιολογικά θα νοιώθει ηρεμία. Δεν θα χρειάζεται πλέον να προσευχόμαστε για ειρήνη, αφού εμείς θα είμαστε η ειρήνη. Ο διαλογισμός, μας εξυψώνει και μας οδηγεί στην υιοθέτηση μιας οπτικής γωνίας από όπου γινόμαστε μάρτυρες της ενότητας σ' ολόκληρο το οικοδόμημα της ζωής. Κοιτάμε από ψηλά τον κόσμο σαν ένα κεντημένο σύνολο. Η ζωή στο σύνολό της μοιάζει σαν μία ποι-

κιλία χρωμάτων, μορφών και σχημάτων. Στην πραγματικότητα όμως η ουσία και η σύστασή του είναι η ίδια: η αγάπη! Φανταστείτε ένα κόσμο όπου ο καθένας θα ζούσε με αυτό το όραμα. Πόσοι πόλεμοι θα τελείωναν; Πόσες πόλεις θα αποκτούσαν ασφάλεια; Πόσα κοινωνικά προβλήματα θα λύνονταν; Πόσοι οικογενειακοί καυγάδες δεν θα εξαφανίζονταν σαν καπνός; Η ειρήνη θα διαπότιζε τον κόσμο μας και οι άνθρωποι θα ζούσαν ασφαλείς χωρίς την απειλή του πολέμου ή της εγκληματικότητας.

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΤΕ ΤΟ ΟΡΑΜΑ

Το τρίτο βήμα, προκειμένου το όραμα για τη νέα χιλιετία να γίνει πραγματικότητα, είναι να το προωθήσουμε στη χώρα, στις θρησκευτικές ομάδες, στους οργανισμούς και στον κοινωνικό μας κύκλο. Ας δεσμευτούμε σήμερα να είμαστε πηγή έμπνευσης για τους άλλους ανθρώπους, αφιερώνοντας καθημερινά χρόνο σε διαλογισμό, ενθαρρύνοντας επιπλέον τους άλλους ανθρώπους, στη χώρα και στη θρησκεία μας, να κάνουν το ίδιο. Αν είμαστε ηγέτες ή εκπροσωπούμε κάποιο έθνος, θρησκεία, πνευματικό μονοπάτι ή οργανισμό, πρέπει εμείς πρώτοι να δώσουμε το παράδειγμα. Δεν μπορεί απλώς και μόνο να ασχολούμαστε με κηρύγματα και διαλέξεις. Εμείς οι ίδιοι πρέπει να ζούμε μια ζωή βασισμένη στον διαλογισμό, στις ηθικές αξίες και στην αγάπη προς όλους. Όταν οι άνθρωποι μάς βλέπουν να ζούμε σύμφωνα με τα ιδανικά που δίδαξαν οι μεγάλοι άγιοι, φιλόσοφοι και ανθρωπιστές, τότε και οι ίδιοι θα παρακινηθούν να ζήσουν με τον ίδιο τρόπο.

Κανένας άγιος ή φωτισμένος άνθρωπος δεν δίδαξε τη βία και το μίσος. Παρ' όλα αυτά όμως, σ' ολόκληρη την ιστορία βρίσκουμε ξανά και ξανά θρησκευτικούς πολέμους να προκαλούν ανείπωτο πόνο, καταστροφές, θλίψη και θάνατο. Σ' ολόκληρη την ιστορία ανακαλύπτουμε ανθρώπους από κάθε θρησκεία να διαπράττουν αποτρόπαια εγκλήματα στο όνομα του Θεού. Βλέπουμε ακόμα και πιστούς του ίδιου ιδρυτή μιας θρησκείας να χωρίζονται σε διαφορετικές αιρέσεις και δόγματα στους κόλπους της ίδιας θρησκείας και να καταφεύγουν σε διωγμούς και θρησκευτικούς πολέμους. Ανάμεσα στα έθνη βρίσκουμε ανθρώπους να μιλούν με περηφάνια για το δικό τους τρόπο δράσης. Οι άνθρωποι κατέληξαν να πιστεύουν ότι ο δικός τους πολιτισμός και το ήθη και έθιμά τους είναι τα καλύτερα και αρχίζουν να χλευάζουν τους άλλους πολιτισμούς και τα θρησκευτικά δόγματα.

Αντί οι διαφορές να αποτελούν πηγή ομορφιάς, ποικιλομορφίας και χαράς, γίνονται το έδαφος πάνω στο οποίο αναπαράγονται η μισαλλοδοξία, η αδιαλλαξία και το μίσος.

Είναι καιρός να βάλουμε τέλος στις φωνές του μίσους και της βίας κι αυτό μπορούμε να το πετύχουμε σβήνοντας κατ' αρχήν τις φλόγες που καίνε μέσα μας. Πριν να γιατρέψουμε τον κόσμο, πρέπει να γιατρέψουμε τον εαυτό μας. Με τον διαλογισμό, μπορούμε να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση γαλήνης και ηρεμίας και μετά να την ακτινοβολούμε στην οικογένεια, στην κοινωνία, στους ομόθρησκους και στη χώρα μας.

Κάποτε, ζήτησε κάποιος από έναν κηπουρό να φυτέψει ένα συγκεκριμένο είδος δέντρου. Ο κηπουρός του απάντησε: «*Μα, αυτό το δέντρο μεγαλώνει τόσο αργά, που δεν πρόκειται να ωριμάσει ούτε σε εκατό χρόνια*». Η απάντηση που έλαβε ήταν: «*Τότε δεν έχουμε καιρό για χάσιμο. Φύτεψέ το σήμερα*». Παρόμοια κι εμείς, ας μη χάσουμε ούτε ένα δευτερόλεπτο κι ας φυτέψουμε το δέντρο της ειρήνης σήμερα. Ας αρχίσουμε από τώρα μαθαίνοντας την απλή τεχνική του διαλογισμού, η οποία θα επιφέρει την πολυπόθητη ειρήνη. Η διαδικασία της εσωστροφής βρίσκεται στον πυρήνα κάθε θρησκείας και έχει διδαχτεί απ' όλους τους άγιους και τους ιδρυτές της. Οι δικοί μου πνευματικοί Διδάσκαλοι, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, έκαναν επισταμένη και ενδελεχή συγκριτική μελέτη όλων των θρησκειών και ανακάλυψαν ότι στην καρδιά της κάθε μιας βρίσκεται ένα βαθύτερο μήνυμα: «*Μέσα μας υπάρχει Φως, μέσα μας υπάρχει ένα Θείο Ηχητικό Ρεύμα, μέσα μας υπάρχει παγκόσμια αγάπη κι όλα αυτά τα δώρα μπορούμε να τα ανακαλύψουμε μέσω του διαλογισμού*».

Ερευνήστε τα ιερά κείμενα του κόσμου και θα ανακαλύψετε αναφορές στο ίδιο Φως και Ήχο, είτε ονομάζεται *Λόγος* στη Αγία Γραφή, *Κάλμα* στις Μουσουλμανικές γραφές, *Τζιότι και Σρούτι* ή *Νάαντ* στις Ινδουϊστικές γραφές, *Ζραόσα* στις Γραφές των οπαδών του Ζωροάστρη, *Νάαμ* στις γραφές των Σίχ, *Μπάαγκ-ι-Ασμάνι* στις γραφές των Σούφι, είτε με όποιον άλλο όρο στις άλλες θρησκείες. Όταν συγχωνευθούμε με το Θείο Φως Εσωτερικά, θα βρούμε αιώνια αγάπη, αιώνια ευτυχία και αιώνια ειρήνη. Η αγάπη, η οποία βρίσκεται σε κοιμισμένη κατάσταση μέσα στον καθένα μας, αφυπνίζεται με την μη βιαιότητα. Η μη βία δεν περιορίζεται μόνο στους ανθρώπους, αλλά επεκτείνεται στα ζώα, στα φυτά, στα έντομα και σε κάθε ζωντανό οργανισμό. Η μη βία είναι εκείνο που αφυπνίζει την αγάπη μέσα μας

και αυτή η αγάπη, είναι στην πραγματικότητα, η αγάπη του Θεού. Μόλις αφυπνιστεί η αγάπη του Θεού, δεν πρόκειται να πληγώσουμε καμμιά μορφή ζωής. Η ahimsa ή "μη βιαιότητα", είναι το συστατικό που κάνει κάποιον, αληθινό άνθρωπο, έτσι όπως ο Θεός θέλει να είμαστε.

Όταν η έλλειψη βιαιότητας βρεθεί στην παρουσία της βίας, τότε με μεγάλη της χαρά θυσιάζεται κι αφήνει το αίμα της να χυθεί. Αυτός που διαβαίνει το μονοπάτι της "μη βίας" είναι εκείνος που απομακρύνει τον πόνο και την αγωνία ολόκληρου του κόσμου. Όταν κοιτάξουμε τη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών, του Βούδα, του Κρίσνα, του Μαχαβίρα, του Μωυσή, του Χριστού, του Μωάμεθ ή του Γκουρού Νάνακ, βλέπουμε το μέγεθος της θυσίας τους, όχι για τον εαυτό τους αλλά για τον κόσμο. Δεν μπορεί να υπάρξει "μη βία" χωρίς θυσία. Χωρίς θυσία δεν μπορεί να υπάρξει αγάπη. Χωρίς θυσία δεν μπορεί να υπάρξει ανιδιοτελής προσφορά. Χωρίς θυσία δεν μπορεί να υπάρξει αληθινός άνθρωπος. Αυτήν την θυσία οφείλουμε να κάνουμε κι αυτό περιμένει από μας ο Θεός, αν πραγματικά επιθυμούμε να διαβούμε το μονοπάτι της "μη βίας".

Αν διαβαίνουμε το μονοπάτι της αγάπης, όλος ο κόσμος θα έρθει κοντά μας κι εμείς θα πάμε κοντά σ' ολόκληρο το κόσμο. Θα ζούμε τότε για κάθε άνθρωπο που μοιράζεται μαζί μας τον πλανήτη. Εχθροπραξίες, εντάσεις και πόλεμοι θα εξαφανιστούν κι αν εμείς οι ίδιοι είμαστε ήρεμοι και γαλήνιοι, τότε οι κοινότητες, τα έθνη κι ολόκληρος ο κόσμος θα ζουν εν ειρήνη.

Κάποιος ενδεχομένως να πει: «*Αν βρω Εσωτερική γαλήνη και ηρεμία, πώς μπορώ εγώ μόνος να επιβάλω εξωτερική ειρήνη;*» Σε απάντηση αυτού του ερωτήματος, θα ήθελα να διηγηθώ ένα συμβάν. Κάποιος άνθρωπος που περπατούσε στην ακροθαλασσιά είδε στο βάθος του ορίζοντα κάποιον να μαζεύει κάτι από την παραλία, να το στριφογυρίζει και να το πετάει στη θάλασσα. Έκανε συνεχώς την ίδια κίνηση γι' αυτό και κίνησε την περιέργεια του πρώτου ανθρώπου, ο οποίος τον πλησίασε και τον ρώτησε: «*Τι κάνεις εκεί;*» Του απάντησε: «*Πετάω αυτούς τους αστερίες ξανά πίσω στον ωκεανό. Αν δεν το κάνω θα πεθάνουν στην παραλία*». Ρίχνοντας τη ματιά του στην παραλία, ο πρώτος άνθρωπος παρατήρησε: «*Μα υπάρχουν χιλιάδες αστερίες στην παραλία. Τι νομίζεις ότι μπορεί να αλλάξει*;» Χωρίς τον παραμικρό δισταγμό, ο δεύτερος άντρας μάζεψε άλλον έναν αστερία και τον πέταξε στη θάλασσα λέγοντας: «*Γι' αυτόν κάτι άλλαξε*».

Κι εμείς μπορούμε να αλλάξουμε κάτι για όλη την ανθρωπότητα και τις γενιές που θα έρθουν, αναλόγως με τις επιλογές που θα κάνουμε. Ας αρχίσουμε αλλάζοντας τον εαυτό μας κι ας επιδιώξουμε την προσωπική μας γαλήνη και ηρεμία.

ΔΙΔΑΞΤΕ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΖΗΣΟΥΝ ΤΟ ΟΡΑΜΑ

Εκτός από την προώθηση του οράματος, χρειάζεται να διδάξουμε τους ανθρώπους πως μπορούν "να ζήσουν" το όραμα, προσφέροντάς τους τα εργαλεία να το πετύχουν. Χρειάζεται να μάθουμε στους ανθρώπους πως να κάνουν διαλογισμό, πως να ζουν ειρηνικά χωρίς βία και πως να βοηθούν ώστε να τερματιστεί ο πόνος των άλλων. Ας διδάξουμε στους ανθρώπους ώστε να πετάξουν από πάνω τους το βάρος του πόνου και αντίθετα να μπολιαστούν με στοργή κι αγάπη. Χρειάζεται να δώσουμε το παράδειγμα και να μάθουμε στους άλλους να παίρνουν τις αποφάσεις τους με τρόπο που δεν θα προκαλέσει τον πόνο, την λύπη και τον θάνατο κανενός πλάσματος, αλλά αντίθετα να επιφέρουν γαλήνη και αρμονία σε όλους.

Αυτό τον αιώνα υπάρχουν δύο ευγενικά παραδείγματα αγίων που έζησαν αυτό το όραμα και δίδαξαν τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Το πρώτο παράδειγμα ήταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, ο μεγάλος άγιος του Σαντ Ματ και της Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα, που έζησε στην Ινδία και υπήρξε ο ιδρυτής και πρόεδρος της «Παγκόσμιας Συναδέλφωσης των Θρησκειών» και διοργανωτής του πρώτου Συνεδρίου για την ενότητα του Ανθρώπου, που συγκλήθηκε στην Ινδία το 1974. Πριν από τριάντα εννέα χρόνια, κατά τη διάρκεια της ομιλίας του, στην 9η Γενική Συνέλευση της UNESCO, είπε ότι: «*Χωρίς αγάπη δεν μπορεί να διατηρηθεί διαρκής ειρήνη στον κόσμο και χωρίς την πραγμάτωση της πνευματικής υπόστασης του ανθρώπου, δεν μπορούμε να έχουμε αληθινή αγάπη*». Παρέθεσε επίσης παραδείγματα από το παρελθόν, όπου οι πολιτιακοί άρχοντες συμβουλεύονταν τους αγίους και τους φωτισμένους ανθρώπους του καιρού τους για ζητήματα που επηρέαζαν την ανθρωπότητα στο σύνολό της και τους ζητούσαν να προτείνουν λύσεις, ώστε να επιτελέσουν το πολιτικό τους έργο χωρίς να καταφεύγουν στη χρήση φυσικής βίας. Στη συνέχεια ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ανέφερε: «*Αν μπορούσαμε να έχουμε σήμερα παρόμοια καθοδήγηση, αυτό θα βοηθούσε πολύ στην εξασφάλιση της ειρήνης στον κόσμο.*»

Το δεύτερο παράδειγμα κάποιου που συνέχισε αυτό το έργο για την ειρήνη ήταν ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, ο ιδρυτής της Επιστήμης της Πνευματικότητας, διάσημος Ουρντού μύστης και ποιητής, ο οποίος έχει κερδίσει τέσσερα βραβεία της Ουρδικής Ακαδημίας για την ποίησή του και παράλληλα υπήρξε πρόεδρος του «6ου Συνεδρίου των Θρησκειών του Κόσμου». Έζησε τη ζωή του με βάση τον διαλογισμό, την προσφορά υπηρεσιών στην ανθρωπότητα και την αγάπη προς όλους και δίδαξε στους ανθρώπους πώς να ζουν κατ' αυτό τον τρόπο! Έγραψε σε κάποιους στίχους του:

Η ζωή δεν είναι ξίφος βαμμένο με το αίμα του μίσους.
Είναι κλαδί γεμάτο λουλούδια αγάπης και συμπόνοιας

Σε κάποιους άλλους στίχους αναφέρει:

Η ίδια η ζωή αδημονεί να έρθει η ειρήνη στον κόσμο,
Ας επιτρέψουμε την υλοποίηση του ευγενικού της ονείρου.
Μακάρι ο κήπος να φωτιστεί με αλλεπάλληλα κύματα Φωτός,
μακάρι ο θησαυρός της αγάπης να μεγαλώσει
όλο και πιο πολύ και να πλουτιστεί κάθε καρδιά.

Καθώς μπαίνουμε στη νέα χιλιετία, προσεύχομαι από τα βάθη της καρδιάς μου να δούμε την εκπλήρωση της Αποστολής τους. Διοργανώνουμε συναντήσεις, όπου πολιτικοί, θρησκευτικοί και κοινωνικοί ηγέτες μπορούν να διερευνήσουν αυτές τις ιδέες σε ετήσια φόρουμ όπως το «Διεθνές Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου» και το «Παγκόσμιο Συνέδριο για το Μυστικισμό». Συγκαλέσαμε το «7ο Συνέδριο των Θρησκειών του Κόσμου» με θέμα "Πνευματικός Διάλογος για το Μυστικισμό, την Προσευχή και τη μη Βία". Τον ερχόμενο Σεπτέμβριο του 1996 θα διοργανώσουμε το «16ο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου».

Τα Ηνωμένα Έθνη μπορούν να αναλάβουν ένα πιο ενεργό ρόλο και να οδηγήσουν το κόσμο σε μια νέα ειρηνική εποχή, αν κάθε μέλος τους, από τους πρεσβευτές και του αντιπροσώπους μέχρι τους διαμεσολαβητές και τις μη κυβερνητικές οργανώσεις, γίνει ειδήμονας της ειρήνης μαθαίνοντας τον διαλογισμό και ενθαρρύνοντας και τους άλλους να τον ασκήσουν. Τότε, βλέποντας το Φως του Θεού μέσα σε κάθε άνθρωπο θα επιτρέψουν στην αγάπη, στη μη βία και στην προσφορά υπηρεσιών στην ανθρωπότητα, να καθορίζουν την κάθε τους απόφαση.

Ας καθίσουμε λοιπόν λίγα λεπτά για να μάθουμε μια απλή μέθο-

δο διαλογισμού και μετά ας την δώσουμε και με άλλους. Η τεχνική είναι απλή και αφού τη μάθετε μπορείτε να την ασκείτε καθημερινά στο σπίτι σας. Διαλογισμός είναι μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης και μπορούν να ασκηθούν σ' αυτήν άνθρωποι κάθε ηλικίας, κάθε θρησκείας και κάθε κοινωνικής τάξης. Συγκεντρώνουμε την προσοχή μας σ' ένα σημείο ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια, που είναι γνωστό σαν «*Έδρα της Ψυχής*», «*Μοναδικός Οφθαλμός*» ή «*Τρίτο Μάτι*». Εστιάζοντας την προσοχή μας σ' αυτό το σημείο, ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου που μας οδηγεί σ' ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας και γαλήνης. Σε κάθε θρησκεία, βρίσκουμε αναφορές για μια δύναμη που εκπορεύεται από το Δημιουργό. Αυτή η δύναμη έχει δύο εκδηλώσεις: Φως και Ήχο. Αυτή η Δύναμη, αυτό το ρεύμα πηγάζει από το Δημιουργό και κατόπιν επιστρέφει πίσω σε Αυτόν, στην Πηγή του. Όταν αποσύρουμε την προσοχή μας στην Έδρα της Ψυχής, μπορούμε να διεισδύσουμε στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Η επαφή μας μαζί του, μάς γεμίζει με βαθιά γαλήνη, αγάπη και ευτυχία πιο πλήρη και πιο μακάρια απ' ό,τι γνωρίζουμε πάνω στη γη.

Αν λοιπόν επιθυμείτε να κάνετε διαλογισμό, καθίστε σε μια αναπαυτική στάση. Κλείστε τα μάτια και εστιάστε την προσοχή σας στο σκοτάδι που απλώνεται μπροστά σας. Μη βάλετε καμμιά πίεση ή ένταση στο μέτωπο ή τα μάτια σας. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το Εσωτερικό σας μάτι. Συνεχίστε να κοιτάζετε στο μέσο απ' αυτό που βρίσκεται μπροστά σας με τα μάτια κλειστά. Για να μην εμποδίζει ο νους σας την συγκέντρωση του βλέμματός σας στέλνοντας σκέψεις, επαναλαμβάνετε συνεχώς όποιο όνομα του Δημιουργού σάς κάνει να νοιώθετε άνετα. Επαναλαμβάνετε αυτό το όνομα αργά και νοερά, όχι φωναχτά. Συνεχίστε να συγκεντρώνεστε σε ό,τι εμφανίζεται μπροστά σας. Μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα τέλειας συγκέντρωσης θα δείτε μπροστά σας Φως. Το Φως που θα δείτε μπορεί να είναι λευκό, χρυσό, μπλε, κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, μωβ κ.ά. Στη συνέχεια ίσως δείτε μια Εσωτερική θέα που μπορεί να είναι ουρανός, άστρα φεγγάρι και ήλιος ή άλλη Εσωτερική εμπειρία. Συνεχίστε να κοιτάτε στο μέσο απ' οτιδήποτε βλέπετε μπροστά σας. Αυτό το Φως θα σας χαρίσει γαλήνη και ηρεμία. Ας καθίσουμε τώρα λίγα λεπτά σε διαλογισμό. Προσεύχομαι ο καθένας από σας να λάβει ό,τι είναι καλύτερο για κείνον.

Ακολούθησαν λίγα λεπτά σιωπηλού διαλογισμού…

Όπως μπορείτε να δείτε και μόνοι σας, αυτή η τεχνική είναι πολύ απλή και μπορεί να ασκηθεί από ανθρώπους απ' οποιαδήποτε χώρα, θρησκεία, ηλικία και κοινωνική τάξη. Μπορείτε να ασκείστε μέσα στην άνεση του σπιτιού σας ή όπου αλλού θέλετε. Αν ο καθένας ασκηθεί στον διαλογισμό, δεν θα αργήσει να έρθει ο καιρός που ο καθένας θα αποκτήσει Εσωτερική γαλήνη και ηρεμία. Με έναν Εσωτερικό πυρήνα ειρήνης να τρέφει τη ζωή μας, θα ζούμε στον κόσμο με το πνεύμα του θετικού μυστικισμού. Ο διαλογισμός δεν απαρνείται τη ζωή. Αντίθετα μας κάνει δραστήριους. Πέρα από τον διαλογισμό, ζούμε μέσα στον κόσμο, συνεισφέρουμε θετικά στην κοινωνία και προσφέρουμε το καλύτερο που μπορούμε προκειμένου να γίνει ο κόσμος καλύτερος. Αυτό θα έχει σαν συνέπεια να γίνει πραγματικότητα η ειρήνη. Ας αρχίσουμε λοιπόν από σήμερα με βάση αυτό το απλό σχέδιο δράσης και έμπνευσης: διαλογισμός, επικοινωνία και εκπαίδευση για να επέλθει η μεταμόρφωση. Καθώς βάζουμε μπροστά μας ένα όραμα για τα Ηνωμένα Έθνη στον 21ο αιώνα, προσεύχομαι και ελπίζω ότι ο σημερινός μας διαλογισμός θα γίνει η αφετηρία μιας συνειδητής διερεύνησης της Εσωτερικής ειρήνης, έτσι ώστε όλοι μας, οι οικογένειές μας, τα παιδιά μας, τα εγγόνια μας και οι μελλοντικές γενιές να βιώσουν τελικά την εμπειρία της Εσωτερικής και εξωτερικής ειρήνης, γαλήνης και ηρεμίας. Είθε ο Θεός να ευλογήσει το μόχθο μας. Σας ευχαριστώ.



ΒΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ ΜΕΣΑ ΣΑΣ ΕΣΕΙΣ ΟΙ ΙΔΙΟΙ

Στις 27 Ιουλίου του 1995, ενώ ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ ήταν στο Βανκούβερ του Καναδά, έδωσε αυτή την ομιλία με τίτλο "Experience The Light Within For Yourself", που βασίζεται σ' έναν ύμνο του Καμπίρ Σαχίμπ.

Στην αρχή ο Θεός δημιούργησε το Φως Του
κι απ' αυτό πλάστηκαν όλοι οι άνθρωποι.
Ναι! Από το Φως του Θεού γεννήθηκε το σύμπαν
Ναι! Από το Φως του Θεού γεννήθηκε το σύμπαν.
Ποιόν λοιπόν μπορούμε να αποκαλέσουμε καλό και ποιόν κακό;
Ω φίλοι μου! Μη σας παρασύρει η αμφιβολία.
Ω! φίλοι μου! Μη σας παγιδεύει η πλάνη.
Γιατί ο Δημιουργός είναι μέσα στη Δημιουργία
κι η Δημιουργία στο Δημιουργό,
που πληροί τα πάντα απ' άκρη σ' άκρη.
Ο πηλός είναι ο ίδιος κι όμως πλάθεται σε μυριάδες σχήματα.
Σε τι ωφελεί να βρίσκουμε ψεγάδι
στα πήλινα αγγεία ή στον αγγειοπλάστη
που πλάθει το καθένα με τρόπο ξεχωριστό;
Ο ένας αληθινός Θεός βρίσκεται μέσα σε όλα
και μόνος Αυτός τα δημιούργησε όλα.
Όποιος γνωρίζει το θέλημά Του γνωρίζει τον μοναδικό Ένα.
Ναι! Μόνο αυτός είναι ο υπηρέτης του Θεού.
Ο άγνωστος Κύριος δε γνωρίζεται!

Ο άγνωστος Κύριος δε γνωρίζεται!
Ο Γκουρού με έχει ευλογήσει με το γλύκισμα
που τη γεύση του γεύομαι, μα δεν μπορώ να την ξεστομίσω.
Ο Καμπίρ λέει: Έχω τελείως απαλλαγεί από την αμφιβολία
μου, τώρα που είδα τον ανέγγιχτον Θεό σε όλα.

Καμπίρ Σαχίμπ

Ο Καμπίρ Σαχίμπ, ο οποίος έχει ονομαστεί «Ο πρωτοπόρος της πνευματικότητας στη σύγχρονη εποχή», έχει γράψει πολλούς ύμνους για το σκοπό της ζωής. Παρότι ο Καμπίρ Σαχίμπ μεγάλωσε σε μια δύσκολη εποχή, όπου υπήρχαν πολλές συγκρούσεις και οι άνθρωποι αγωνίζονταν για να βγάλουν τα προς το ζην, αυτό δεν τον εμπόδισε να φτάσει στην ένωση με τον Θεό. Ο ίδιος έχει γράψει πολλούς ύμνους που σχετίζονται με τις δικές του εμπειρίες στη ζωή και μέσα από τους ύμνους του έχει αφήσει για τους σύγχρονους ανθρώπους ένα σχεδιάγραμμα, προκειμένου να μας διευκολύνει να επικοινωνήσουμε με τον Θεό, ακολουθώντας το.

Θα ήθελα αρχικά να σας διηγηθώ μια εμπνευσμένη ιστορία από τη ζωή του. Ό,τι έγραψε βασίστηκε σε δικές του προσωπικές εμπειρίες. Εκείνο τον καιρό υπήρχαν πολλοί μορφωμένοι άνθρωποι που γνώριζαν αρκετά καλά τις Γραφές που είχαν στην διάθεσή τους. Όπως ήταν το έθιμο εκείνο τον καιρό, οι άνθρωποι που διάβαζαν τις Γραφές και ήταν καλά καταρτισμένοι θεωρητικά, έκαναν διαγωνισμούς για να δουν ποιος ήξερε τα πιο πολλά. Τότε λοιπόν, υπήρχε ένας άνθρωπος που είχε εξαιρετικές γνώσεις πάνω στις Γραφές. Ο άνθρωπος αυτός αφού διαγωνίστηκε με τους υπόλοιπους μορφωμένους ανθρώπους της περιοχής του, κατάφερε να τους κερδίσει όλους, έναν-έναν. Έμοιαζε να γνωρίζει πολύ περισσότερα απ' όλους τους άλλους. Είχε αφιερώσει απίστευτο χρόνο στη μελέτη των Γραφών και μπορούσε να τις απαγγείλει και να εξηγήσει το νόημά τους καλύτερα από τον καθένα. Καθώς όμως συνέχισε να κερδίζει τους άλλους, το εγώ του άρχισε να μεγαλώνει και όταν κάποτε τους είχε νικήσει όλους, άρχισε να νομίζει ότι τα ήξερε όλα. Έτσι, άλλαξε το όνομά του σε *Σαρτζίτ*, που σημαίνει "*Νικητής του Κόσμου*".

Κάποια μέρα ζήτησε από τη μητέρα του να μην τον φωνάζει πια με το όνομα που του δόθηκε στη γέννησή του, αλλά να τον φωνάζει Σαρτζίτ, γιατί είχε νικήσει σε όλους τους διαγωνισμούς που έγιναν και αφορούσαν τις Γραφές. Η μητέρα κατάλαβε τι είχε συμβεί με

το παιδί της, ότι δηλαδή είχε φουσκώσει το εγώ του και του είπε: «*Άκουσε παιδί μου, είμαι ένας απλός άνθρωπος και δεν ξέρω τίποτα γι' αυτούς τους διαγωνισμούς που συμμετείχες, αλλά ξέρω έναν άγιο που λέγεται Καμπίρ Σαχίμπ. Αν θα πήγαινες να τον συναντήσεις και σου έγραφε σ' ένα χαρτί ότι εσύ ξέρεις περισσότερα από κείνον, τότε θα αρχίσω να σε φωνάζω Σαρτζίτ.*» Εκείνος της απάντησε: «*Μητέρα, κανένα πρόβλημα. Θα σου κάνω τη χάρη, θα πάω να πάρω αυτό το χαρτί γιατί θα τον νικήσω όπως έχω νικήσει όλους όσους είχαν υψηλή μόρφωση.*»

Ο Σαρζίτ ξεκίνησε να συναντήσει τον Καμπίρ Σαχίμπ και όταν τον βρήκε, του είπε ότι είχε κερδίσει σ' όλους τους διαγωνισμούς για τις Γραφές, όλους τους μορφωμένους ανθρώπους και ότι θα ήθελε να διαγωνιστεί και μαζί του. Ο Καμπίρ Σαχίμπ τον ρώτησε: «*Γιατί θέλεις να διαγωνιστείς μαζί μου;*» Ο Σαρτζίτ του απάντησε: «*Η μητέρα μου δεν συμφωνεί να με φωνάζει Σαρτζίτ εκτός κι αν μου δώσεις ένα γραπτό σημείωμα ότι νίκησα και σένα. Μόνο τότε θα με αποκαλεί Σαρτζίτ.*» Ο Καμπίρ Σαχίμπ του είπε: «*Εντάξει, δεν είναι αναγκαίο να διαγωνιστούμε. Απλώς, θα γράψω ότι κέρδισες.*» Ύστερα από λίγο ο Καμπίρ Σαχίμπ του είπε: «*Γιατί δεν το γράφεις εσύ ο ίδιος αυτό ακριβώς που θέλεις και εγώ να το υπογράψω;*» Ο Σαρτζίτ συμφώνησε και πήρε ένα χαρτί και έγραψε: «*Ο Σαρτζίτ κέρδισε. Ο Καμπίρ Σαχίμπ έχασε.*» Ο Καμπίρ Σαχίμπ υπέγραψε το χαρτί και ο Σαρζίτ έφυγε ευτυχισμένος και γύρισε σπίτι του.

Έδωσε το χαρτί στη μητέρα του και της είπε: «*Δες και μόνη σου. Έχω νικήσει τον Καμπίρ Σαχίμπ, έτσι από σήμερα σε παρακαλώ να με φωνάζεις Σαρτζίτ*» Αυτή του είπε: «*Παιδί μου, ξέρεις ότι δεν βλέπω καλά για να διαβάσω. Δεν τον διαβάζεις εσύ για μένα;*» Εκείνος συμφώνησε αλλά διαβάζοντας το σημείωμα, προς μεγάλη του έκπληξη, είδε γραμμένο: «*Ο Καμπίρ Σαχίμπ κέρδισε. Ο Σαρτζίτ έχασε*». Σκέφτηκε: «*Φαίνεται ότι με κάποιο τρόπο πρέπει να έχω κάνει λάθος στο γράψιμο. Όμως πώς κι έκανα τέτοιο λάθος*».

Ο Σαρτζίτ έτρεξε πάλι πίσω στο σπίτι του Καμπίρ Σαχίμπ και του είπε: «*Δεν ξέρω τι συνέβη. Ίσως να ήμουν σε τέτοια έξαψη να γυρίσω σπίτι, που το έγραψα λάθος το γράμμα*». Ο Καμπίρ Σαχίμπ του είπε: «*Εντάξει. Γιατί δεν το ξαναγράφεις;*» Ο Σαρτζίτ τότε πήρε νέο χαρτί και πολύ προσεκτικά έγραψε και πάλι: «*Ο Σαρτζίτ νίκησε. Ο Καμπίρ Σαχίμπ έχασε*». Όταν έφτασε στο σπίτι, η μητέρα του, του ξαναζήτησε να της διαβάσει το σημείωμα και τότε προς μεγάλη του έκπληξη

ο Σαρτζίτ ξαναείδε γραμμένο: «*Ο Καμπίρ Σαχίμπ νίκησε. Ο Σαρτζίτ έχασε*». Τρελάθηκε, δεν μπορούσε να καταλάβει τι συνέβαινε. Επέστρεψε ξανά στον Καμπίρ Σαχίμπ και πέφτοντας στα γόνατα, τού είπε παρακαλετά: «*Δεν ξέρω τι έγινε. Δύο φορές το έγραψα εγώ ο ίδιος. Πώς μπόρεσε να αλλάξει;*» Τότε ο Καμπίρ Σαχίμπ του απάντησε: «*Οι γνώσεις στις οποίες αναφέρεσαι είναι αυτές που είναι γραμμένες στα ιερά κείμενα ή έχουν γραφτεί με μελάνι στο χαρτί. Αυτό όμως το οποίο εγώ γνωρίζω είναι η εμπειρία των Εσωτερικών κόσμων που εγώ ο ίδιος έχω βιώσει*».

Αυτό είναι ένα παράδειγμα της σοφίας του Καμπίρ Σαχίμπ. Οι εμπειρίες του βοηθούν μέχρι σήμερα μυριάδες μυριάδων ψυχές σ' ολόκληρο τον κόσμο.

Ο ύμνος του Καμπίρ Σαχίμπ που θα ήθελα να συζητήσουμε αναφέρεται στο πώς ήρθε σε ύπαρξη η Δημιουργία και πώς οι άνθρωποι και όχι μόνο οι άνθρωποι αλλά και τα ζώα, τα ψάρια, τα πουλιά, τα έντομα και τα ερπετά σχετίζονται μεταξύ τους και πώς εμείς θα έπρεπε να ζούμε τη ζωή μας, προκειμένου να μπορέσουμε να εκπληρώσουμε το σκοπό της ύπαρξής μας.

Στην αρχή ο Αλλάχ δημιούργησε το Φως Του
κι απ' αυτό πλάστηκαν όλοι οι άνθρωποι.

Εδώ ο Καμπίρ Σαχίμπ (*που η οικογένειά του ήταν Μουσουλμάνοι στο θρήσκευμα*) χρησιμοποιεί τη λέξη "Αλλάχ", αναφερόμενος στον Θεό. Μπορούμε να δώσουμε στον Θεό διάφορα ονόματα: Θεό, Παράτμα, Πραμπού, Μπαγκάν, Πατέρα, Υπέρτατο Μπράχμα, Δημιουργό κλπ. Όλα αυτά είναι ονόματα που χρησιμοποιούμε για τον Θεό. Ο Θεός έχει χιλιάδες ονόματα, γιατί εμείς οι άνθρωποι έχουμε δώσει στον Θεό ονόματα ανάλογα με τον πολιτισμό μας, ανάλογα με την πίστη μας, ανάλογα με την θρησκεία μας ή ανάλογα με την γλώσσα που μιλάμε. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ επαναλάμβανε συχνά: «*Κουβαλάει μυριάδες ονόματα. Αποκάλεσέ τον όπως θέλεις. Όσο πιο πολύ επικαλείσαι το όνομα του Θεού, τόσο καλύτερα είναι*».

Ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει ότι πρώτα απ' όλα υπήρχε ο Θεός, η Δύναμη που διαπερνά τα πάντα, ο Δημιουργός που δημιούργησε όλα τα σύμπαντα και όλες τις περιοχές της Δημιουργίας. Απ' Αυτόν προήλθε το «Νουρ», το Θείο Νέκταρ, το οποίο έχει ονομαστεί «*Φως και ο Ήχος του Θεού*». Έχει επίσης ονομαστεί *Νάαμ* (*Naam*) ή *Σαμπτ* (*Shabd*) στις Γραφές των Σιχ, *Ιερός Λόγος* στην Αγία Γραφή, *Τζιότι* (*Jyoti*) και

Σρούτι (*Sruti*) ή *Νάαντ* (*Naad*) στις Βέδες και τις Ουπανισάδες και με άλλα ονόματα στις διάφορες θρησκείες. Ο Καμπίρ αναφέρει ότι ο Θεός υπήρχε από την αρχή και ήταν απ' Αυτόν που η Δύναμη του Θεού με την μορφή του Θείου Φωτός και του Ήχου ήρθε σε ύπαρξη. Όλοι μας υπάρχουμε εξαιτίας αυτής της Δύναμης.

Είτε είμαστε άνθρωποι, ζώα ή οποιαδήποτε άλλη μορφή ζωής, όλοι βρισκόμαστε εδώ εξ αιτίας αυτής της Δύναμης. Βρίσκουμε μια παρόμοια αναφορά για τον Θεό, το Φως και τον Ήχο του Θεού ή τον Ιερό Λόγο και στην Αγία Γραφή. Συγκεκριμένα αναφέρεται: «*Εν αρχή ην ο Λόγος και ο Λόγος ην προς τον Θεόν και Θεός ην ο Λόγος*». Αυτό σημαίνει ότι ο Θεός και ο Λόγος είναι ένα και το αυτό. Γι' αυτό οι μεγάλοι άγιοι και μύστες έχουν πει πως αν επιθυμούμε να έρθουμε σε κοινωνία με τον Θεό, χρειάζεται να συνδεθούμε με το *Νάαμ* (*Naam*) ή *Σαμπτ* (*Shabd*) ή με το *Λόγο*, όπως τον ονόμαζαν οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι και *Ηχητικό Φως*, όπως το ονομάζουν οι Βουδιστές. Όλα είναι διαφορετικά ονόματα για την ίδια δύναμη. Σε αυτή τη Δύναμη του Θεού, που έφερε όλη τη Δημιουργία σε ύπαρξη, αναφέρεται ο Καμπίρ Σαχίμπ.

Ναι! Από το Φως του Θεού γεννήθηκε το σύμπαν.
Ναι! Από το Φως του Θεού γεννήθηκε το σύμπαν.
Ποιόν λοιπόν μπορούμε να αποκαλέσουμε καλό
και ποιόν κακό;

Είναι απ' αυτό το Φως και τον Ήχο του Θεού, την Θεία Δύναμη του Υπέρτατου, που ολόκληρη η Δημιουργία έχει έρθει σε ύπαρξη. Ποιος μπορεί να πει ότι είναι καλός και ποιος κακός, ποιος είναι ανώτερος και ποιος κατώτερος, από την στιγμή που όλοι γεννηθήκαμε από την ίδια Πηγή! Οι άγιοι έχουν παρομοιάσει αυτό τον κόσμο μ' έναν άνθρωπο. Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από πολλά διαφορετικά μέρη. Έχουμε τα μάτια μας με τα οποία βλέπουμε τον κόσμο και συμμετέχουμε στη ζωή. Έχουμε τη γλώσσα μας με την οποία μιλάμε και γνωστοποιούμε στους άλλους τι θέλουμε. Έχουμε τα αυτιά μας με τα οποία ακούμε τι μας λένε οι άλλοι. Έχουμε τα χέρια μας για να εκτελούμε τις εργασίες μας και τα πόδια για να περπατάμε. Το σώμα μας συγκροτείται απ' όλα αυτά τα διαφορετικά μέρη. Αν κόψετε το δάχτυλό σας το σώμα πονάει. Η επίδρασή του δεν περιορίζεται μόνο στο δάχτυλο. Νοιώθετε το κόψιμο. Αν έχετε πονοκέφαλο, η επίδρασή του δεν αφορά μόνο το μέτωπο. Η δράση του μας επηρεάζει ολόκλη-

ρους. Αν νοιώθουμε ανακατεμένο στομάχι, επηρεάζεται η δραστηριότητα ολόκληρου του σώματός μας. Οι μεγάλοι άγιοι και μύστες λένε ότι όλη η υφήλιος είναι σαν το σώμα και όλοι εμείς αποτελούμε μέρη του. Έτσι, χρειάζεται να ζούμε μια αρμονική ζωή. Δεν να ζούμε μια ζωή και να λέμε: «*Ω! Αυτός είναι κακός, γιατί ο άλλος θα έπρεπε να είναι φτωχός. Αυτός δεν καταλαβαίνει τη γλώσσα μας, άρα είναι αγράμματος*». Αυτά είναι διαφορές των εξωτερικών δραστηριοτήτων, αλλά δεν αντανακλούν το αληθινό άτομο. Γιατί; Επειδή οι άνθρωποι και οι άλλες μορφές ζωής ζουν χάρη στην ψυχή, χάρη στο πνεύμα που τους δίνει ζωή και αυτό το πνεύμα ή ψυχή είναι μέρος του μοναδικού Θεού. Οι άγιοι έχουν πει ότι ο Θεός είναι αγάπη και η ψυχή, που είναι της ίδιας ουσίας με τον Θεό, είναι επίσης αγάπη κι ο δρόμος της επιστροφής στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης. Χρειάζεται λοιπόν να αναγνωρίσουμε αυτήν την Θεία αγάπη του Κυρίου μέσα μας. Κι όσο δεν το συνειδητοποιούμε, όσο ζούμε εγωιστικά, όσο ζούμε χωρίς να νοιαζόμαστε για τους άλλους, δεν πρόκειται να καταφέρουμε να εκπληρώσουμε το σκοπό και τον προορισμό μας στη ζωή.

Κάποιοι άγιοι έχουν δώσει ένα άλλο παράδειγμα. Αναφέρουν ότι η Δύναμη του Θεού είναι όμοια μ' ένα σταθμό παραγωγής ενέργειας. Η ενέργεια που παράγεται από ένα σταθμό παραγωγής ενέργειας μεταφέρεται σε υποσταθμούς. Από τους υποσταθμούς μεταφέρεται σε κάποιους αναμεταδότες απ' όπου καταλήγει με κάποια υποδοχή στο σπίτι μας. Εμείς με τη σειρά μας βάζουμε στην πρίζα μια ηλεκτρική συσκευή, όπως για παράδειγμα έναν ανεμιστήρα και η συσκευή αρχίζει να λειτουργεί. Μπορείτε να βάλετε μια λάμπα, ν' ανάψετε το φως κι αυτή να φωτίσει το χώρο. Παρόμοια, όπως η ενέργεια από το σταθμό παραγωγής περνάει από διάφορα ενδιάμεσα στάδια μέχρι να φτάσει στον τελικό της προορισμό, η ψυχή μας, που είναι μέρος του Θεού, έχει περάσει μέσα από διάφορα στάδια στο ταξίδι της από την Πηγή της μέχρι να βρει κατοικία στο ανθρώπινο σώμα. Η ψυχή χρειάζεται να επανασυνδεθεί με την δύναμη απ' όπου προήρθε. Με κάποιο τρόπο, εξαιτίας όλων αυτών των στρωμάτων του νου, της ύλης και της ψευδαίσθησης που σκεπάζουν την ψυχή μας, αυτή έχει αποκοπεί από την Πηγή της Δύναμης, τον σταθμό παραγωγής ενέργειας. Αυτό δεν σημαίνει ότι η Δύναμη δεν είναι εκεί. Αν η υποδοχή, η πρίζα έχει την δύναμη, αλλά εμείς δεν γυρίζουμε το διακόπτη, δεν θα πάρουμε από εκεί καμμιά ενέργεια. Η Δύναμη είναι εκεί, αλλά

εμείς δεν ξέρουμε πώς να συνδεθούμε μαζί της. Δεν έχουμε τον τρόπο να ενεργοποιήσουμε αυτή τη Δύναμη, παρ' ότι το Φως και ο Ήχος βρίσκονται μέσα στον καθένα μας. Όμως μιας και γίνει η σύνδεση, μιας και βιώσουμε την εμπειρία αυτής της Δύναμης μέσα μας, αυτό που συμβαίνει μετά είναι ότι αρχίζουμε να συνδεόμαστε και με όλους τους άλλους. Γιατί ζούμε την ζωή μας χωρίς να νοιώθουμε τους άλλους; Αυτό οφείλεται στο ότι έχουμε ξεχάσει την σύνδεσή μας με τον Θεό που είναι μέσα μας, καθώς και σ' όλες τις άλλες μορφές ζωής. Όταν όμως συνδεθούμε με το Φως και τον Ήχο του Θεού μέσα μας, τότε συνειδητοποιούμε ότι είμαστε μέρος του Θεού και ότι και οι άλλοι είναι το ίδιο, μέρη του Θεού.

Μεταμορφωνόμαστε χάρις στην εμπειρία του υπερβατικού Φωτός και Ήχου του Θεού μέσα μας. Το πολύ διάβασμα δεν πρόκειται να μας βοηθήσει. Δεν πρόκειται να συμβεί αυτή η μεταμόρφωση, εκτός αν αποκτήσουμε αυτή την εμπειρία εμείς οι ίδιοι. Μιας και την βιώσουμε, αρχίζουμε μετά να μαθαίνουμε αυτό που ονομάζεται Παραβίντια (*paravidya*). Παραβίντια Σανσκριτικά, ονομάζεται η απ' ευθείας γνώση από την Πηγή. Είναι η γνώση του υπερπέραν, η αληθινή γνώση. Αντίθετα Άπραβίντια (*Apravidya*) είναι η γνώση του κόσμου στον οποίο ζούμε. Ο Καμπίρ Σαχίμπ μάς λέει ότι θα πρέπει να γνωρίσουμε την Πηγή απ' όπου όλοι προερχόμαστε. Μιας και γνωρίσουμε την Πηγή απ' όπου δημιουργηθήκαμε, θα νοιώσουμε το αίσθημα του χωρισμού από το Δημιουργό και θα προσπαθήσουμε να ξανασυνδεθούμε μαζί Του. Μιας και συνδεθούμε με τον Δημιουργό, με την Θεία Δύναμη του Υψίστου, θα μάθουμε ποιοι είμαστε πραγματικά με αποτέλεσμα να μεταμορφωθούμε. Θα συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι είμαστε το ίδιο, ψυχές, της ιδίας ουσίας με τον Θεό. Μόνο μετά από αυτή τη συνειδητοποίηση μπορεί να γίνει πραγματικότητα η ενότητα και η ειρήνη στον πλανήτη μας.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ (1921-1989), ο μεγάλος μύστης, ποιητής-άγιος, συχνά αναφερόταν στην παράδοση του Λανγκάρ (*Langar*). Η παράδοση του Λανγκάρ ξεκίνησε από τους Σιχ. Σύμφωνα με αυτήν όλοι οι άνθρωποι τρώνε μαζί, ανεξάρτητα από το αν είναι πλούσιοι ή φτωχοί, μορφωμένοι ή αγράμματοι. Κάθονται σε μια σειρά και τρώνε όλοι μαζί. Υπάρχουν πολλά πράγματα στη θρησκεία του καθενός μας που έχουν κάποιο σκοπό, τον οποίο εμείς έχουμε λησμονήσει. Ο σκοπός τού Λανγκάρ είναι να μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι είμαστε το ίδιο. Μπορεί να προερχόμαστε από διαφορετι-

κές κοινωνικές τάξεις και επαγγέλματα, αλλά στα μάτια του Θεού είμαστε όλοι το ίδιο. Σ' αυτή την ζωή, μπορεί να έχουμε διακριθεί στον ένα ή στον άλλο τομέα, αυτό όμως δεν βοηθάει την πνευματική μας εξέλιξη. Ο Καμπίρ Σαχίμπ μάς λέει, λοιπόν, ότι θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε δικαστές για να κρίνουμε ποιος είναι καλός και ποιος είναι κακός, γιατί όλοι είμαστε καλοί εφόσον όλοι έχουμε δημιουργηθεί από τον Θεό. Είναι η δικιά μας σκοπιά, η δικιά μας οπτική γωνία αυτή που μας κάνει να βάζουμε την ταμπέλλα του καλού ή του κακού στους ανθρώπους. Αν όλοι και τα πάντα έχουν δημιουργηθεί από τον Θεό, τότε δεν τίθεται θέμα να μην είναι κάτι καλό. Ας μην είμαστε λοιπόν οι κριτές των άλλων. Καλύτερα ας κοιτάξουμε τον εαυτό μας κι ας δούμε τι είδους ζωή κάνουμε. Ζούμε μια ζωή αγάπης; Ζούμε μια ζωή συμπόνιας; Ζούμε μια ζωή ανιδιοτελούς προσφοράς; Ζούμε μια ζωή όπου δείχνουμε το ενδιαφέρον μας και μοιραζόμαστε αυτά που έχουμε με τους άλλους; Αν όχι, τότε θα πρέπει να προσπαθήσουμε να το κάνουμε, γιατί αυτός είναι ο δρόμος του Θεού, αυτός είναι ο δρόμος της αγάπης. Αυτός είναι ο τρόπος που ο Θεός επιθυμεί να ζούμε. Αυτή η ζωή είναι η χρυσή ευκαιρία που έχουμε για να πραγματώσουμε αληθινά τον εαυτό μας και να πραγματώσουμε τον Θεό.

Ω φίλοι μου! Μη σας παρασύρει η αμφιβολία.
Ω! φίλοι μου! Μη σας παγιδεύει η πλάνη.
Γιατί ο Δημιουργός είναι μέσα στη Δημιουργία
κι η Δημιουργία στον Δημιουργό,
που πληρεί τα πάντα απ' άκρη σ' άκρη.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ μάς λέει: «*Ω, φίλοι, ω αδελφοί, μη χάνεστε στον κόσμο της μάγια (maya ή ψευδαίσθηση). Αυτός ο φυσικός κόσμος είναι ένας κόσμος ψευδαίσθησης.*» Όλοι οι άγιοι που περιγράφουν παραβολικά την αρχή της Δημιουργίας, μας λένε ότι αρχικά ο Θεός ήταν ολομόναχος. Ήταν το Θέλημά Του και κάτω απ' αυτό το Θέλημα αυτή η Δημιουργία ήρθε σε ύπαρξη. Και καθώς η Δημιουργία ήρθε σε ύπαρξη, υπήρξαν δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού: το Θείο Φως και ο Θείος Ήχος του Κυρίου. Όλες οι Περιοχές ήρθαν σε ύπαρξη χάρη σε αυτές τις δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού. Η πρώτη Περιοχή που δημιουργήθηκε ονομάστηκε *Σατς Καντ* (*Sach Khand*), ή «*Περιοχή της Αλήθειας*». Είναι μια περιοχή απόλυτης συνειδητότητας, χωρίς καμμιά νόθευση από ύλη. Είναι μια περιοχή γεμάτη από

το Φως του Θεού, γεμάτη από την αγάπη του Θεού. Είναι η αγνότερη από τις αγνές Περιοχές. Αυτή ήταν η πρώτη που δημιουργήθηκε.

Στη συνέχεια κατιόντως ήρθαν σε ύπαρξη κι άλλες πνευματικές Περιοχές. Η δεύτερη Περιοχή ονομάστηκε *Παρ Μπράχμ* (*Par Brahm*), που στα Ελληνικά μεταφράζεται σαν «*Υπεραιτιατή περιοχή*», και είναι μια περιοχή πνεύματος στην οποία υπάρχει λίγη ύλη (*ψευδαίσθηση*). Η επόμενη περιοχή ονομάζεται *Μπραχμάντ* (*Brahmand*), και είναι μια Περιοχή στην οποία υπάρχει ίση ποσότητα πνεύματος και ψευδαίσθησης. Η επόμενη Περιοχή που δημιουργήθηκε ονομάστηκε η Περιοχή της *Άντ* (*And*), και είναι μια περιοχή όπου υπάρχει περισσότερη ύλη και λιγότερη συνειδητότητα και τέλος δημιουργήθηκε η Περιοχή της *Πιντ* (*Pind*), μια περιοχή που είναι φτιαγμένη κυρίως από ύλη με ελάχιστη συνειδητότητα μέσα της (*πνεύμα*). Εμείς που ζούμε στη γη, ζούμε στην περιοχή της Πιντ ή Φυσικής περιοχής. Η περιοχή της Άντ ονομάζεται και Αστρική περιοχή και η περιοχή της Μπραχμάντ ονομάζεται και Αιτιατή περιοχή. Αυτές οι τρεις κατώτερες περιοχές, δηλ. η *Pind*, η *And* και η *Brahmand*, βρίσκονται κάτω από τη δικαιοδοσία μιας αρνητικής δύναμης που είναι γνωστή ως *Καλ* (*Kal*).

Καθώς ο Θεός δημιούργησε αυτές τις Περιοχές, πήρε μέρη του εαυτού Του, που ονομάζουμε ψυχές και τις έστειλε να κατοικήσουν στις διάφορες αυτές Περιοχές που δημιούργησε. Η ψυχή μας, που είναι μέρος του Θεού, ήταν απόλυτα συνειδητή όταν κατοικούσε στο Σατς Καντ αλλά καθώς κατέβηκε στις πιο κάτω Περιοχές, δεδομένου ότι σ' αυτές τις περιοχές είχε αναμιχθεί μαζί με το πνεύμα (*ψυχή*) και ψευδαίσθηση, ένα στρώμα ή κάλυμμα σκέπασε την ψυχή μας, για να μπορέσει να ζήσει και να δράσει σ' αυτές τις Περιοχές. Για να γίνει αυτό αντιληπτό, δίνουμε ένα παράδειγμα. Αν ζούμε στο Βανκούβερ του Καναδά και πρέπει να πάμε στην Ανταρκτική όπου κάνει πάρα πολύ κρύο, θα χρειαστεί να βάλουμε πολλά ρούχα το ένα πάνω στο άλλο, γιατί σε αντίθετη περίπτωση δεν θα μπορέσουμε να επιβιώσουμε. Καθώς η ψυχή μας λοιπόν εισήλθε στο *Παρ Μπραχμ* (*Par Brahm*), την Υπεραιτιατή περιοχή, της δόθηκε ένα σκέπασμα. Καθώς κατέβηκε πιο κάτω, στο *Μπραχμάντ* (*Brahmand*) ή Αιτιατή περιοχή, της δόθηκε ένα δεύτερο κάλυμμα που ονομάστηκε *Μπραχμάντ Σαρίρ* (*Brahmandi sharir*) ή Αιτιατό σώμα. Καθώς μπήκε στην περιοχή της *Αντ* (*And*) ή Αστρική περιοχή της δόθηκε ένα τρίτο κάλυμμα που ονομάστηκε *Άντι Σαρίρ* (*Andi sharir*) ή Αστρικό σώμα. Καθώς φτάσαμε (*η ψυχή μας*) σ' αυτή την περιοχή της *Πιντ* (*Pind*) μας δόθηκε αυτό το

τέταρτο κάλυμμα που ονομάζεται *Πίντι Σαρίρ* (*Pindi sharir*) ή φυσικό σώμα. Αυτή τη στιγμή έχουμε αυτά τα τέσσερα καλύμματα γύρω από την ψυχή μας: ένα για την Υπεραιτιατή περιοχή, που ονομάζεται Υπεραιτιατό σώμα, ένα για την Αιτιατή περιοχή που ονομάζεται Αιτιατό σώμα, ένα για την Αστρική περιοχή που ονομάζεται Αστρικό σώμα και τελικά αυτό το τέταρτο κάλυμμα που ονομάζεται Φυσικό σώμα.

Η ψυχή μας έχει εγκλωβιστεί απ' αυτά τα τέσσερα καλύμματα. Για να ζήσουμε και να δράσουμε σ' αυτό τον κόσμο έχουν δοθεί στο υλικό μας σώμα, οι πέντε αισθήσεις: η όραση, η ακοή, η όσφρηση, η γεύση και η αφή. Μέσω αυτών των αισθήσεων, η προσοχή μας, που είναι η «*εξωτερική έκφραση της ψυχής*» μας, προβάλλεται έξω από το σώμα. Σ' αυτό το σώμα έχουμε εννιά πόρτες ή ανοίγματα: δύο μάτια, δύο αυτιά, δύο ρουθούνια, ένα στόμα και δύο στο κάτω μέρος, μέσω των οποίων η προσοχή μας τρέχει έξω, προς τον κόσμο. Αυτός ο κόσμος δεν είναι παρά η αντανάκλαση της αντανάκλασης, της αντανάκλασης, του πραγματικού κόσμου. Είμαστε τόσο απομακρυσμένοι από την πραγματικότητα, από την απόλυτα συνειδητή Περιοχή! Γι' αυτό οι μεγάλοι άγιοι και μύστες αναφέρονται σ' αυτή την Περιοχή της *Πιντ* (*Pint*) ή Φυσική περιοχή, ως τη χώρα της ψευδαίσθησης, της απατηλότητας ή της *Μάγια* (*maya*).

Ο Καμπίρ Σαχίμπ επαναλαμβάνει το στίχο: «*Ω φίλοι μου! Σας παρακαλώ μην παγιδεύεστε σ' αυτήν την ψευδαίσθηση*». Το επαναλαμβάνει γιατί θέλει να γίνει ξεκάθαρο, να καταλάβουμε ότι ζούμε σ' ένα κόσμο ψευδαίσθησης. Παρακάτω, ο Καμπίρ Σαχίμπ συνεχίζει λέγοντας ότι ο Θεός μπορεί ν' ανακαλυφθεί σ' αυτή τη Δημιουργία, γιατί ο Θεός βρίσκεται σε κάθε μορφή ζωής που ο Ίδιος δημιούργησε. Ο Θεός είναι «*πανταχού παρών και τα πάντα πληρών*». Όμως για να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τον Θεό χρειάζεται να μπούμε μέσα μας. Ο Θεός δεν ζει ψηλά στον ουρανό. Η σπίθα του Θεού βρίσκεται μέσα σε κάθε μορφή ζωής που έχει δημιουργηθεί. Και ποια είναι αυτή η σπίθα; Είναι η ψυχή που μετενσαρκώνεται από το ένα σώμα στο άλλο.

Υπάρχουν πολλές ιστορίες και περιστατικά από τη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών που μας φανερώνουν πως ζουν οι ίδιοι, πώς ζουν οι μαθητές τους και ποιος είναι ο σωστός τρόπος ζωής. Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα ιστορία από τη ζωή του Δέκατου Γκουρού (*guru*) των Σιχ, τον Γκουρού Γκομπίν Σινγκ (*Guru Gobind Singh Ji*). Αφορά

ένα μαθητή του που ονομαζόταν Κανίγια (*Bhai Kanihiya*). Η εργασία που είχε ανατεθεί στον Μπάϊ Κανίγια ήταν να προσφέρει νερό σ' όσους πληγώνονταν στη μάχη. Δυστυχώς στις μέρες του Γκουρού Γκομπίνγκ Σινγκ έπρεπε οι μαθητές του να πολεμήσουν για να σωθεί η Ινδουιστική θρησκεία. Η οδηγία που δόθηκε στον Μπάϊ Κανίγια από τον αξιωματικό ήταν: «*Όσοι στρατιώτες μας πέφτουν τραυματισμένοι, να τους δίνεις νερό για να μπορούν να σηκωθούν και να συνεχίσουν τη μάχη*».

Ο Μπάϊ Κανίγια συνέχισε να εκτελεί το καθήκον του στα πεδία των μαχών μέχρι που μια μέρα οι στρατιώτες του Γκουρού Γκομπίν Σινγκ του είπαν: «*Διδάσκαλε, ο Μπάϊ Κανίγια μας προκαλεί πολλούς μπελάδες*». Τους ρώτησε τι ήταν αυτό που έκανε κι αυτοί απάντησαν: «*Αντιμετωπίζουμε ένα σωρό δυσκολίες στις μάχες, χάνουμε πολλούς συντρόφους μας και ο Μπάϊ Κανίγια πηγαίνει και δίνει νερό όχι μόνο στους δικούς μας αλλά και στους πληγωμένους στρατιώτες του εχθρού, με αποτέλεσμα αυτοί να συνέρχονται και να συνεχίζουν να μάχονται. Σε παρακαλούμε βάλε κάποιον άλλο στη θέση του*». Ο Guru Gobind Singh Ji που γνώριζε τι συνέβαινε, για να τους ηρεμήσει τους είπε: «*Εντάξει. Ας τον καλέσουμε να δούμε τι θα μας πει*». Τον φώναξαν και τον ρώτησαν γι' αυτά που έκανε και αυτός είπε τα εξής στον Γκουρού Γκομπίνγκ Σινγκ: «*Διδάσκαλε, όπου βλέπω το Φως σου, σ' αυτόν τον άνθρωπο δίνω νερό. Βλέπω το Φως σου τόσο στους Ινδουϊστές όσο και στους Μουσουλμάνους. Βλέπω το Φως σου σ' όλους και γι΄ αυτό δίνω νερό σ' όλους*». Ο Γκομπίνγκ Σινγκ ήταν τόσο χαρούμενος με την απάντηση του Μπάϊ Κανίγια που είπε στους άλλους στρατιώτες: «*Αυτός ο άνθρωπος έχει πραγματικά καταλάβει τα διδάγματά μου*».

Όλοι οι μεγάλοι άγιοι και μύστες έχουν προσφέρει πολλά στους συνανθρώπους τους, γιατί βιώσανε ότι το ίδιο φως που βρίσκεται μέσα τους βρίσκεται και μέσα στους άλλους. Ο Διδάσκαλος Καμπίρ Σαχίμπ έλεγε ότι «*Η τωρινή ζωή μας, είναι στην πραγματικότητα μια προσωρινή φάση της ζωής. Βρισκόμαστε εδώ για πενήντα, εξήντα, ογδόντα χρόνια ίσως και για εκατό χρόνια, κάποια μέρα όμως ο καθένας από εμάς φυσιολογικά θα πεθάνει. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο φυσικός μας θάνατος είναι και το τέλος της ύπαρξής μας*». Ο μεγάλος άγιος Κιρπάλ Σινγκ (1894- 1974) συχνά έλεγε ότι: «*Με το φυσικό θάνατο, είναι σαν να αλλάζουμε το παλτό και τα ρούχα μας*».

Στην Ανατολή πολλοί άνθρωποι πιστεύουν στην μετενσάρκωση της ψυχής, που σημαίνει ότι η ψυχή μετενσαρκώνεται σε μια από τις

8,4 εκατομμύρια μορφές ζωής που υπάρχουν. Είμαστε υπόλογοι βάσει των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών μας. Αυτό ονομάζεται Νόμος του Κάρμα, που δηλώνει ότι για κάθε καλή σκέψη, λόγο και πράξη, ανταμειβόμαστε, ενώ για κάθε κακή σκέψη, λόγο ή πράξη, τιμωρούμαστε. Αυτό το κάρμα μένει μαζί μας από τη μια ζωή στην άλλη. Εμείς που έχουμε πάρει το ανθρώπινο σώμα είμαστε τυχεροί, γιατί μπορείτε να φανταστείτε και μόνοι σας πόσα δισεκατομμύρια ψυχές βρίσκονται στις άλλες μορφές ζωής. Αυτή, η ανθρώπινη ζωή θεωρείται το επιστέγασμα και η κορωνίδα όλης της Δημιουργίας, επειδή ο Θεός μόνο στο ανθρώπινο σώμα έχει παραχωρήσει όλες τις ιδιότητες που απαιτούνται για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και ακόμα να γνωρίσουμε τον Θεό. Αυτός είναι ο λόγος που το ανθρώπινο σώμα αποκαλείται «*Ναός του Θεού*» και λέγεται επίσης ότι σ' αυτό το σώμα ο Θεός είναι παρών. Αυτός είναι και ο λόγος που οι μεγάλοι άγιοι και μύστες μάς συμβουλεύουν ξανά και ξανά να μπούμε μέσα μας και να συνδεθούμε με αυτό το Φως του Θεού.

Πως μπαίνουμε μέσα μας; Στο σώμα μας υπάρχουν αυτές οι «*εννιά πόρτες*» που ανοίγουν προς τον κόσμο. Ο Θεός όμως μάς έχει προμηθεύσει και με μια Δέκατη Πόρτα που ονομάζεται Ντασουάν Ντουάρ (*dasuan duar*). Αυτή βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια και έχει και το όνομα Τρίτος ή Απλός Οφθαλμός, ή Σιβ Νέτρα (*Shiv netra*), ή Ντίβια Τσάκσου (*divya chakshu*), ή Μούκτα Ι Σέντα (*mukta-I-sweda*). Επίσης ονομάστηκε Έδρα της Ψυχής, γιατί απ' αυτό το άνοιγμα η ψυχή εισέρχεται στις διάφορες Εσωτερικές περιοχές.

Εκτός από το Φυσικό επίπεδο υπάρχουν, όπως προαναφέραμε, το Αστρικό, το Αιτιατό, το Υπεραιτιατό και το επίπεδο του Σατς Καντ (*Sach Khand*). Όλες αυτές οι Περιοχές συνυπάρχουν ταυτόχρονα μ' αυτή τη Φυσική περιοχή που ζούμε. Αυτές οι Περιοχές δεν περιορίζονται βάση του χώρου και του χρόνου. Μπορούμε να μπούμε σ' αυτές τις Περιοχές αποσύροντας τα αισθητήρια ρεύματά μας (*ψυχικά ρεύματα ή ψυχή*) στην Έδρα της ψυχής (*Τρίτο Οφθαλμό*). Τότε μπορούμε να υψωθούμε πάνω από τη συνειδητότητα του φυσικού μας σώματος και να συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Ύψιστου. Αυτό το Θείο Φως και ο Ήχος του Θεού είναι μέσα μας. Μπορούμε να βρούμε μέσα στις Γραφές αναφορές γι' αυτό το Φως και τον Ήχο. Είτε διαβάζετε τις ιερές Γραφές των Σιχ, των Χριστιανών, των Ισλαμιστών, των Βουδιστών ή όποια άλλα ιερά κείμενα, θα ανακαλύψετε ότι είναι γεμάτα από αναφορές των μυστικιστικών εμπειριών που εί-

χαν οι μεγάλοι άγιοι και μύστες.

Σε μια επιστημονική εποχή όπως η δικιά μας σήμερα, εξετάζουμε τα πάντα και λέμε: «*Δεν ξέρουμε αν είναι αλήθεια όλα αυτά. Πώς να ξέρουμε αν αυτά που είναι γραμμένα στα ιερά κείμενα είναι πράγματι αληθινά; Θέλουμε αποδείξεις*». Τα τελευταία χρόνια, με την εμφάνιση της προηγμένης τεχνολογίας στο χώρο της ιατρικής, όπου μπορούμε να επαναφέρουμε στη ζωή ανθρώπους που ήταν προηγουμένως κλινικά νεκροί, οι γιατροί καταγράφουν τις αναφορές αυτών των ανθρώπων για το τι συνέβη στο μεσοδιάστημα, από το σημείο που θεωρούνταν νεκροί, μέχρι που επανήλθαν στη ζωή. Το 1982 έγινε μία μελέτη και περισσότεροι από οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι ανέφεραν ότι είχαν παραθανάτιες εμπειρίες. Οι περισσότεροι είχαν υποστεί κάποιο ατύχημα. Άλλοι, ενώ βρίσκονταν στο χειρουργείο, κατά τη διάρκεια κάποιας εγχείρησης, εντελώς ξαφνικά ανακάλυψαν ότι βρισκόταν έξω από το σώμα τους. Το σώμα τους βρισκόταν στο χειρουργικό τραπέζι, όμως οι ίδιοι βρίσκονταν στο ταβάνι και μπορούσαν να ακούσουν τι έλεγαν οι γιατροί και μπορούσαν να δουν τι έκαναν στο σώμα τους. Μπορούσαν να δουν ότι είχαν τραύματα ή τους είχαν γίνει τομές και εγχειρίζονταν. Όμως, όχι μόνο μπορούσαν να δουν και να ακούσουν, αλλά μπορούσαν και πολύ εύκολα να πετάξουν μέσα από τους τοίχους και τα κτίρια. Είναι πολύ ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι οι εμπειρίες αυτών των ανθρώπων είχαν πολλές χαρακτηριστικές ομοιότητες. Οι περισσότεροι απ' αυτούς ανέφεραν ότι διέτρεξαν με ταχύτητα ένα σκοτεινό τούνελ, στο τέλος του οποίου βρέθηκαν στην παρουσία άπλετου Φωτός, τόσο δυνατού, όσο δεν είχαν ποτέ αντικρίσει στο παρελθόν. Κάποιοι απ' αυτούς ανέφεραν ότι άκουσαν χτυπήματα από κουδούνια ή καμπάνες. Καθώς έφτασαν σ' αυτή την περιοχή του Φωτός, ανακάλυψαν ότι πάρ' ότι το Φως ήταν εκτυφλωτικό, δεν ήταν θερμό και δεν τους ενοχλούσε. Σ' αυτό τον κόσμο, όπου υπάρχει πολύ ζέστη και φως όταν εμείς στεκόμαστε κοντά τους, αισθανόμαστε άσχημα. Είτε είναι το ηλεκτρικό φως στο δωμάτιό μας, είτε είναι το φως του ήλιου. Η ζέστη είναι κάτι που συνυπάρχει με το φως. Όμως, το φως το οποίο συνάντησαν αυτοί οι άνθρωποι δεν ήταν ενοχλητικό. Ήταν μάλλον γοητευτικό και γεμάτο αγάπη.

Περιγράφοντας την παραθανάτια εμπειρία τους, πολλοί ανάφεραν ότι βρέθηκαν στην παρουσία ενός φωτεινού Όντος, που τους αγκάλιαζε και τους τύλιγε με το φως του. Όλοι είπαν πως η αγάπη που

ένοιωσαν σ' αυτή την Περιοχή δεν είχε όμοιά της και δεν την είχαν συναντήσει ποτέ, σ' όλη την ζωή τους. Πολλοί απ' αυτούς δεν ήθελαν να επιστρέψουν. Βίωναν μια κατάσταση τόσης μακαριότητας, χαράς και ευτυχίας που δεν είχαν βιώσει ποτέ στο παρελθόν. Όμως, δεδομένου ότι δεν είχε έρθει η ώρα τους να φύγουν απ' αυτόν τον φυσικό κόσμο, στάλθηκαν ξανά μέσα στο σώμα τους. Όταν επέστρεψαν στο φυσικό τους σώμα, άρχισαν να μιλούν για την εμπειρία τους. Στην αρχή, για πολλούς απ' αυτούς που είχαν τέτοιες εμπειρίες έλεγαν ότι είχαν τρελαθεί και ότι κάτι δεν πήγαινε καλά μαζί τους. Όμως, μέσα στα χρόνια καθώς όλο και πιο πολλοί άνθρωποι άρχισαν να μιλούν για παρόμοιες εμπειρίες που είχαν.

Δημοσιεύτηκαν πολλά βιβλία με αναφορές πάνω σ' αυτό το θέμα. Το πρώτο βιβλίο που αναφερόταν σε παραθανάτιες εμπειρίες ήταν το βιβλίο του Δρ. Ρεϊμόνδου Μούντι (*Raymond Moody*) με τίτλο «*Η ζωή μετά τη ζωή*». Από τότε έχουν γραφτεί περισσότερα από εκατό βιβλία είτε από ανθρώπους που έκαναν έρευνες για τους ανθρώπους που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες ή από ανθρώπους που είχαν οι ίδιοι τέτοιες εμπειρίες ή για τη μεταμόρφωση που συντελέστηκε στη ζωή τους ύστερα απ' αυτές τις εμπειρίες. Έχει γίνει συχνό θέμα συζητήσεων στις μέρες μας. Βρίσκουμε καθημερινά αναφορές για επιθανάτιες εμπειρίες τόσο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, όσο σε περιοδικά, στην τηλεόραση και τον κινηματογράφο.

Το γεγονός ότι σήμερα μπορούμε να διαβάσουμε πληθώρα εμπειριών από ανθρώπους που υψώθηκαν πάνω από το φυσικό τους σώμα, που μπήκαν σε μια Περιοχή φωτός και που βίωσαν την ανείπωτη μακαριότητα και χαρά που επικρατούσε εκεί, επιβεβαιώνει αυτό που οι μεγάλοι άγιοι και μύστες λέγανε δια μέσου των αιώνων. Καθώς εσωστρεφόμαστε, καθώς συλλέγουμε τα αισθητηριακά μας ρεύματα στον Τρίτο ή Απλό οφθαλμό, είτε αυτή την διαδικασία την ονομάζουμε διαλογισμό, είτε προσευχή, ενόραση, εσωστροφή ή σαντάνα (*sadhana*), που όλα αυτά είναι ονόματα που δίνουμε στην τεχνική που χρησιμοποιούμε για να μπούμε μέσα μας, πραγματικά συνδεόμαστε με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Αυτοί οι άνθρωποι που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες, πήγαν μέχρι το κατώφλι του Φυσικού επιπέδου, μεταξύ του Φυσικού και του Αστρικού επιπέδου και μετά στάλθηκαν πίσω. Καθώς όμως μπαίνουμε μέσα μας, μπορούμε να περάσουμε αυτό το σύνορο και να φτάσουμε στο Αστρικό, το Αιτιατό, και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι τελικά να φτάσουμε στο Σατς Καντ (*Sach*

Khand) και να βιώσουμε την χαρά και την μακαριότητα που εκεί είναι αιώνια και παντοτινή.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ μάς λέει ότι θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός είναι μέσα στον καθένα μας. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να εσωστραφούμε. Όλοι αναπνέουμε τον αέρα, αλλά δεν τον παρατηρούμε μέχρι να φυσήξει κάποιο αεράκι που το αισθανόμαστε να μας δροσίζει. Κι όμως, αν δεν υπήρχε αέρας όλοι μας θα πεθαίναμε, γιατί ο οργανισμός μας είναι έτσι φτιαγμένος που λειτουργεί μόνο με οξυγόνο. Παρ' ότι το οξυγόνο είναι ουσιώδες για την ύπαρξη ζωής, εμείς δεν το βλέπουμε. Κοιτάζουμε μέσα από τον αέρα, όμως αυτός είναι αόρατος. Κι όμως αν πάρετε ένα μεγάλο μικροσκόπιο και εξετάσετε τον αέρα, θα διαπιστώσετε ότι υπάρχουν εκατομμύρια εκατομμυρίων μικροσκοπικοί οργανισμοί.

Παρόμοια, αυτή η δύναμη του Θεού υπάρχει μέσα μας κι' όμως δεν μπορούμε να την δούμε. Χρειάζεται να οξύνουμε την Εσωτερική μας όραση. Χρειάζεται να κατορθώσουμε να υψωθούμε πάνω από τις φυσικές αισθήσεις, να βιώσουμε τη Θειότητα μέσα μας. Σίγουρα είναι εκεί και οι μεγάλοι άγιοι και μύστες έχουν γράψει πολλά πράγματα για τις χαρές και τη μακαριότητα που νοιώθουμε όταν συντονιζόμαστε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Υψίστου.

«Ο πηλός είναι ο ίδιος κι όμως πλάθεται σε μυριάδες σχήματα».

Ο αγγειοπλάστης παίρνει νερό και χώμα και πλάθει τον πηλό. Από τα υλικά της γης πλάθει τα πήλινα αντικείμενά του. Από το ίδιο χώμα μπορεί να φτιάξει ένα στρογγυλό αγγείο, μπορεί να φτιάξει ένα τετράγωνο δοχείο, μπορεί να φτιάξει το άγαλμα ενός ανθρώπου, το άγαλμα ενός λιονταριού, το άγαλμα ενός ελέφαντα ή μπορεί να φτιάξει ένα πουλί ή κάτι άλλο. Χρησιμοποιώντας τα ίδια υλικά ο αγγειοπλάστης φτιάχνει όλα αυτά τα διαφορετικά σχήματα. Παρόμοια, ο Θεός, ο Δημιουργός, έχει φτιάξει όλη αυτή την ποικιλία σχημάτων, κάποια σαν ανθρώπους, κάποια σαν ζώα, κάποια σαν πουλιά, κάποια σαν ερπετά και κάποια άλλα σαν έντομα. Έχει δημιουργήσει πολλά διαφορετικά είδη ανθρώπων και ζώων. Αυτός είναι ο λόγος που εξωτερικά όλοι είμαστε διαφορετικοί. Έχουμε διαφορετικά γνωρίσματα. Για παράδειγμα το χρώμα του δέρματός μας διαφέρει, τα μαλλιά μας διαφέρουν, όλα όσα μας χαρακτηρίζουν εξωτερικά, διαφέρουν. Όμως, έχουμε πλαστεί από το χέρι του Θεού. Αυτό που μας δίνει ζωή

είναι ο Θεός ή η Δύναμη του Θεού που είναι η ίδια στον καθένα μας.

Σε τι ωφελεί να βρίσκουμε ψεγάδι
στα πήλινα αγγεία ή στον αγγειοπλάστη
που πλάθει το καθένα με τρόπο ξεχωριστό.

Ποιος είναι ο αγγειοπλάστης; Είναι ο Θεός. Και ο Θεός δεν έχει καμμιά ατέλεια, ούτε υπάρχει κάποια ατέλεια σε ό,τι Αυτός δημιούργησε. Ο Καμπίρ Σαχίμπ προσπαθεί να μας πει πως ανεξάρτητα του τρόπου που βλέπουμε εξωτερικά τους άλλους εμείς, ας αναγνωρίσουμε ότι Εσωτερικά είμαστε όλοι το ίδιο. Αυτό το σημείο έχει τονιστεί από πολλούς αγίους και μύστες. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει:

Αγκάλιασε τον καθένα σαν να' ναι δικός σου
και πρόσφερε την αγάπη σου ελεύθερα, όπου κι αν πας.

Παρόμοιες δηλώσεις διαπιστώνουμε ότι έχουν γίνει από πολλούς άγιους και μύστες. Αν θέλουμε ν' αγαπήσουμε τον Θεό, πρέπει πρώτα ν' αγαπήσουμε την Δημιουργία Του. Πρέπει ν' αγαπάμε τους συνανθρώπους μας. Πρέπει ν' αγαπάμε όλα τα πλάσματα που έχουν φυσικό σώμα.

Υπάρχει μια πολύ όμορφη ιστορία από τη ζωή του Ναμ Ντεβ (*Nam Dev*). Ο Nam Dev ήταν από την Μαχαράστρα (*Maharasthra*). Λέγεται ότι κάποτε ο Ναμ Ντεβ έφτιαχνε τσαπάτι (*Chapati*) ή ρότι (*roti*) για να φάει. Όταν τελείωσε, ήταν έτοιμος να τα αλείψει με βούτυρο «ghee», όπως ήταν η Ινδική συνήθεια. Πριν προλάβει όμως να αλείψει τα τσαπάτι του, ένας σκύλος τα άρπαξε και το έβαλε στα πόδια. Γενικά, το βούτυρο φυλάγεται σε μπωλ που ονομάζονται κατορίι (*katorii*). Λέγεται λοιπόν ότι ο Ναμ Ντεβ άρπαξε το μπώλ με το βούτυρο κι άρχισε να κυνηγάει το σκύλο, φωνάζοντάς του: «*Ω Θεέ μου. Γιατί τρως τα τσαπάτι που δεν έχουν βούτυρο; Θα πρέπει να τα αλείψεις με λίγο βούτυρο*». Όταν λοιπόν διαβάζετε τη ζωή μεγάλων αγίων και μυστών, ανακαλύπτετε πολλά παραδείγματα για το πώς έζησαν και το πώς έβλεπαν το Φως του Θεού σε όλα τα πλάσματα, από τους ανθρώπους μέχρι τα ζώα.

Λέγεται πως ο Άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης ήταν από τους μεγαλύτερους φίλους των ζώων. Υπάρχουν πολλές ιστορίες για τη σχέση του με ζώα και ψάρια. Ιστορίες που αναφέρονται στο ότι τα αγαπούσε τόσο όσο και τους ανθρώπους. Χρειάζεται να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση. Αυτό μας λέει και ο Καμπίρ Σαχίμπ. Μας λέει ότι δεν θα έπρεπε να κοιτάμε κάποιον που είναι διαφορετικός από μας

και να θεωρούμε ότι κάτι δεν πάει καλά μ' αυτόν. Ας μη ζούμε μ' ένα τρόπο που να νοιώθουμε ότι είμαστε περισσότερο μορφωμένοι από κάποιον άλλον ή ότι έχουμε περισσότερα χρήματα από τους άλλους ή ότι είμαστε πιο εύστροφοι από κάποιον άλλον. Ας θεωρούμε ότι ο καθένας είναι το ίδιο με τον άλλον, γιατί στα μάτια του Θεού όλοι είμαστε το ίδιο. Όλους μας δημιούργησε ίσους κι εμείς χρειάζεται να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση συνειδητοποίησης, ότι όλοι είμαστε ίσοι.

Ο ένας αληθινός Θεός βρίσκεται μέσα σε όλα
και μόνος Αυτός τα δημιούργησε όλα.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει ότι μέσα στον καθένα μας υπάρχει μόνο μια αλήθεια. Ποια είναι αυτή η αλήθεια; Είναι ο Θεός. Ο Θεός είναι η κατοικία όλης της αλήθειας και μέσα στον καθένα μας ανακαλύπτουμε να υπάρχει αυτή η ίδια αλήθεια. Όλα όσα συμβαίνουν είναι κάτω από το θέλημά Του. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έλεγε συχνά ότι και το μεγάλωμα ακόμη ενός φύλλου χλόης βρίσκεται κάτω από το Θέλημά Του. Όλα όσα συμβαίνουν και στη δικιά μας ζωή βρίσκονται κάτω από το Θέλημά Του. Μπορεί να νομίζουμε ότι εμείς είμαστε οι πράττοντες, ότι εμείς έχουμε κάνει πράξη το ένα ή το άλλο, όμως, μόνο στο δικό Του Θέλημα οφείλεται στο ότι η ζωή μας πάει μπροστά.

Χρειάζεται να διάγουμε το βίο μας σύμφωνα με την αρχή: «*Γλυκό είναι το θέλημά Σου*». Ανεξάρτητα από τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε στη ζωή, θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι όλα συμβαίνουν για το ανώτερο καλό μας. Έχουμε την τάση να εξετάζουμε την ζωή μας από τη δικιά μας περιορισμένη σκοπιά. Ενδεχομένως να ξέρουμε καλή γεωγραφία, ενδεχομένως να έχουμε μάθει πολλά για τις επιστήμες, ενδεχομένως να ξέρουμε πολλά για τα κομπιούτερ, ενδεχομένως να γνωρίζουμε πολλά για την ψυχολογία και ενδεχομένως να έχουμε διακριθεί σε περισσότερους από έναν τομείς, όμως εξακολουθούμε να είμαστε περιορισμένοι. Η γνώση μας περιορίζεται μόνο σ' αυτούς τους τομείς. Η γνώση του Θεού είναι απεριόριστη. Δεν υπάρχουν όρια για τον Θεό. Ο Θεός είναι απέραντος.

Όταν εξετάζουμε τα γεγονότα της ζωής μας, τα κοιτάζουμε από μια περιορισμένη οπτική γωνία. Όλοι οι άγιοι και οι μύστες έχουν πει: «*Ας τ' αφήσουμε στον Θεό, γιατί είναι ο μόνος που ξέρει τι είναι το καλύτερο για μας*». Ας ζήσουμε λοιπόν τη ζωή μας σύμφωνα με την ρήση: «*Γλυκό και ευπρόσδεκτο είναι το Θέλημά Σου Κύριε*».

Όποιος γνωρίζει το θέλημά Του γνωρίζει τον μοναδικό Ένα.
Ναι! Μόνο αυτός είναι ο υπηρέτης του Θεού.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει ότι αυτός που αντιλαμβάνεται το Θέλημα του Θεού, είναι αυτός που έχει γίνει συνειδητός συνεργάτης του Θείου Σχεδίου. Είναι ο μόνος που πραγματικά μπορεί να ονομαστεί αληθινός άνθρωπος. Πώς μπορούμε να καταλάβουμε το Θέλημα του Θεού; Μπορούμε να κατανοήσουμε το Θέλημά Του μόλις έρθουμε σε επικοινωνία με τον Θεό. Πως ερχόμαστε σε επικοινωνία με τον Θεό; Αυτό συμβαίνει όταν υπερβούμε τη σωματική συνειδητότητα και συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Ύψιστου. Καθώς συνδεόμαστε με το Φως και τον Ήχο του Θεού, αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας. Καθώς υψωνόμαστε πάνω από το φυσικό σώμα, αυτό εγκαταλείπεται πίσω. Έτσι ένα από τα καλύμματα της ψυχής έχει αφαιρεθεί. Καθώς πηγαίνουμε από το Αστρικό στο Αιτιατό επίπεδο, εγκαταλείπουμε πίσω και το Αστρικό μας σώμα. Έτσι έχει αφαιρεθεί και το δεύτερο κάλυμμα της ψυχής μας. Βρισκόμαστε στο Αιτιατό επίπεδο όπου ζούμε και εργαζόμαστε με το Αιτιατό σώμα. Καθώς υψωνόμαστε από το Αιτιατό στο Υπεραιτιατό επίπεδο, το τρίτο κάλυμμα, το Αιτιατό σώμα δηλαδή, εγκαταλείπεται πίσω. Διαπιστώνουμε τότε ότι καλυπτόμαστε μόνο από ένα λεπτό αραχνούφαντο σώμα. Σ' αυτό το σημείο η ψυχή αναφωνεί: ¨Sohang¨. Η λέξη ¨Sohang¨ σημαίνει: «*Ω, Πατέρα! Είμαι από την ίδια ουσία μ' Εσένα*». Εδώ είναι που για πρώτη φορά αναγνωρίζουμε ότι είμαστε ψυχή και ότι υπάρχει μόνο ένα λεπτό στρώμα που ακόμα μας περιβάλλει.

Αυτό όμως δεν είναι το τέλος του ταξιδιού. Πρέπει να κάνουμε ένα ακόμη βήμα. Υπερβαίνοντας το Υπεραιτιατό επίπεδο και μπαίνοντας στο Σατς Καντ (*Sach Khand*), απαμακρύνεται από την ψυχή μας και το τέταρτο κάλυμμα και ανακαλύπτουμε ότι δεν υπάρχουν πια καλύμματα να μας σκεπάζουν. Ανακαλύπτουμε την αρχέγονη ομορφιά μας και είμαστε απόλυτα συνειδητοί. Στο Σατς Καντ είναι που συγχωνευόμαστε με τον Θεό, πράγμα που οι Σούφι ονομάζουν Φάνα Φιλ Αλλάχ (*fana-fil-Allah*). Μέσα από αυτό το πνευματικό ταξίδι δίνεται η δυνατότητα στη ψυχή μας να ξανασυνδεθεί με τον Θεό, να επιστρέψει στην Πηγή της και να γίνει ένα με τον Ωκεανό της Πανσυνειδητότητας και της Παμμακαριότητας. Μπορούμε να το πετύχουμε αν γίνουμε συνειδητοί συνεργάτες του Θείου σχεδίου, αν κατανοήσουμε ποιο είναι το Θείο Θέλημα. Και το Θέλημα του Θεού είναι ότι, εμείς που έχουμε έρθει στο ανθρώπινο σώμα, θα πρέπει

να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας, να αναγνωρίσουμε δηλ. ότι είμαστε ψυχές, να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε ένα μέρος του Θεού. Τότε αφού πρώτα αναγνωρίσουμε ποιοι είμαστε στην πραγματικότητα, θα αναγνωρίζουμε και τον Θεό.

Ο Σαντ Κιρπάλ έλεγε συχνά ότι είναι δύσκολο να γίνουμε αληθινοί άνθρωποι, αλλά μιας και γίνουμε, δεν είναι δύσκολο να βρούμε τον Θεό. Ο Χριστός έχει πει: «*Αν με αγαπάτε, τηρείτε τις εντολές μου*». Οι ίδιες δηλώσεις, διαπιστώνουμε ότι έχουν γίνει και από άλλους άγιους και μύστες. Χρειάζεται να ζούμε κάτω από το Θέλημα του Κυρίου. Αυτό είναι επίσης κάτι που μας λέει ο Καμπίρ Σαχίμπ. Αναφέρει ότι όσο ζούμε κάτω από το Θέλημα του Θεού, όσο υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, αποκτούμε την απ' ευθείας γνώση που ονομάζεται παραβίντια (*paravidya*), που σημαίνει γνώση τού Υπερπέραν. Καθώς αποκτούμε τη γνώση του Υπερπέραν, αναγνωρίζουμε τον Δημιουργό, αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας και αναγνωρίζουμε την σύνδεσή μας με τον Δημιουργό και αυτό μας δίνει απάντηση στο μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Η μεθοδολογία συνίσταται στην υπέρβαση του φυσικού μας σώματος και αυτό λέγεται διαλογισμός.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ έχει πει: «*Ο θάνατος, που οι άλλοι άνθρωποι φοβούνται, είναι για μένα πηγή ευτυχίας. Είναι μόνο με το θάνατο που αποκτώ παντοτινή μακαριότητα*». Όταν χρησιμοποιεί τη λέξη "θάνατος" αναφέρεται στην υπέρβαση του φυσικού σώματος. Όταν ο Απ. Παύλος έλεγε: «*Θνήσκω καθημερινώς*», δεν αναφερόταν σε φυσικό του θάνατο. Αναφερόταν στον διαλογισμό, στην ικανότητα να υψωνόμαστε πάνω από το φυσικό σώμα. Ξανά και ξανά, μέσα στα γραπτά των αγίων και των μυστών, ανακαλύπτουμε πως μας παροτρύνουν να υψωθούμε πάνω από το φυσικό μας σώμα και να συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, για να μη χάσουμε αυτή τη χρυσή ευκαιρία που έχουμε όταν είμαστε στο ανθρώπινο σώμα, στο οποίο έχουν δοθεί όλα τα προσόντα και οι δυνατότητες που απαιτούνται για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τον Θεό.

Ο άγνωστος Κύριος δεν γνωρίζεται!
Ο άγνωστος Κύριος δεν γνωρίζεται!
Ο Γκουρού με έχει ευλογήσει με το γλύκισμα
που τη γεύση του γεύομαι, μα δεν μπορώ να την ξεστομίσω

Εδώ, ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει πως δεν μπορούμε να δούμε τον Θεό

στο επίπεδο των αισθήσεων και του νου. Αν προσπαθήσουμε να δούμε τον Θεό μέσω των πέντε φυσικών αισθήσεων ή απ' το επίπεδο του νου, δεν θα καταφέρουμε να Τον δούμε. Πώς βλέπουμε λοιπόν τον Θεό; Ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει πως ο Γκουρού ή ο Διδάσκαλος μάς έχει δώσει ένα γλυκό που στη γλώσσα Παντζάμπι ονομάζεται Γκουρ (*gur*). Γκουρ, είναι μια μορφή ακατέργαστης ζάχαρης. Είναι η ζάχαρη στην πιο γλυκιά μορφή της. Εδώ ο Καμπίρ Σαχίμπ τονίζει ένα πολύ λεπτό σημείο. Λέει ότι είναι ο guru του, που του έχει προσφέρει αυτή τη γλυκιά γεύση. Πώς το αναλύουμε; Τι εννοεί εδώ; Ας υποθέσουμε ότι τρώτε ζάχαρη. Αν κάποιος σας ρωτήσει τι γεύση έχει, θα πείτε «*είναι γλυκιά*». Ας υποθέσουμε ότι τρώτε μέλι και κάποιος σας ρωτάει τι γεύση έχει. Ενδεχομένως να πείτε «*έχει γλυκιά γεύση*». Ας υποθέσουμε ότι τρώτε σοκολάτα και σας ρωτούν για τη γεύση της. Μπορείτε να πείτε «*είναι γλυκιά*». Υποθέστε ότι τρώτε μάνγκο και σας ρωτούν για τη γεύση που έχει. Ίσως πείτε «*είναι γλυκό*». Επομένως δεν υπάρχει τρόπος να σας περιγράψει κάποιος τη γεύση της ζάχαρης, εκτός αν τη δοκιμάσετε εσείς οι ίδιοι. Ο Καμπίρ Σαχίμπ μάς λέει λοιπόν, ότι για να δούμε εμείς οι ίδιοι τον Θεό, χρειαζόμαστε την βοήθεια ενός Γκουρού, έχουμε ανάγκη της βοήθειας ενός Διδασκάλου στο φυσικό επίπεδο. Είναι μέσα από τη βοήθεια που μας προσφέρει ο Διδάσκαλος, που μπορούμε να γευτούμε το Θείο Νέκταρ, που μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός και Ήχου του Θεού και που μπορούμε να ακούσουμε τις γλυκιές συμφωνίες που αντηχούν μέσα μας. Αυτή η γλυκιά συμφωνία, αυτό το Θείο Νέκταρ, αυτή τη φώτιση που λαμβάνουμε, δεν μπορούμε να την βάλουμε σε λέξεις. Καμμιά από τις αισθήσεις μας δεν μπορεί να την αντιληφθεί. Είναι μια εμπειρία πέρα από τις αισθήσεις μας. Καμμιά λέξη, καμμιά γλώσσα δεν μπορεί να μας εξηγήσει αυτή την εμπειρία, γιατί είναι μια εμπειρία που δεν μπορούμε να έχουμε στο επίπεδο καμίας από τις φυσικές μας αισθήσεις. Είναι μια εμπειρία πνευματική και είναι μια εμπειρία που χρειάζεται να έχουμε για μας τους ίδιους. Κανείς δεν μπορεί να μας μιλήσει γι' αυτήν, εκτός κι αν έχουμε την εμπειρία εμείς οι ίδιοι. Κανείς δεν μπορεί να μας κάνει να καταλάβουμε. Είναι κάτι που χρειάζεται να αποκτήσουμε εμείς, για μας τους ίδιους.

Δεν μπορούμε να δούμε τον Θεό μέσω κάποιας από τις αισθήσεις μας. Δεν υπάρχει τρόπος να το κατορθώσουμε. Χρειάζεται να υψωθούμε πάνω από τη συνειδητότητα του φυσικού μας σώματος. Χρειάζεται να εισέλθουμε στις διάφορες Εσωτερικές Περιοχές. Όλοι οι

μεγάλοι άγιοι και μύστες έχουν αναφερθεί στην υπέρβαση του φυσικού σώματος και την σύνδεσή μας με το Θείο. Το Μονοπάτι του Sant Mat είναι ένα μονοπάτι που μας συνδέει με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού. Καθώς υψωνόμαστε πάνω από το φυσικό μας σώμα, συνδεόμαστε με το Θείο Φως και τον Ήχο που είναι έμφυτα στον καθένα μας. Όταν διαβάζουμε τις Γραφές, όταν διαβάζουμε τα κείμενα των αγίων και των μυστών, είτε προέρχονται από την Ανατολή είτε από τη Δύση, διαπιστώνουμε ότι όλοι έχουν αναφερθεί στον Ιερό Λόγο, στο Σαμπτ (*Shabd*), το Νάαμ (*Naam*), το Κάλμα (*Kalma*), που είναι έμφυτος μέσα στον καθένα μας και όλοι μπορούμε να συνδεθούμε μαζί του. Το να γνωρίσουμε τον Θεό, είναι ένα εκ γενετής δικαίωμά μας. Ο Θεός είναι μέσα στον καθένα μας. Εμείς απλώς πρέπει να εσωστραφούμε και να μπούμε μέσα μας. Ο Γκουρού Νάνακ έχει πει: «*Η μέθη του Νάαμ θα πρέπει να είναι μαζί μας μέρα και νύχτα*». Έχουν γραφτεί τόσα πολλά για τη δόξα του Νάαμ ή την σύνδεση με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Καθώς συνδεόμαστε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, βιώνουμε καταστάσεις μέθης, καταστάσεις μακαριότητας που μας φέρνουν όλο και πιο κοντά στον Θεό.

Ο Καμπίρ λέει:

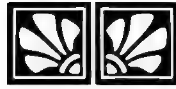
Έχω τελείως απαλλαγεί από την αμφιβολία μου
τώρα που είδα τον ανέγγιχτον Θεό σε όλα.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει πως όλες οι αμφιβολίες εξαφανίζονται. Αναφέρεται στην σύνδεσή του με το Φως και τον Ήχο του Θεού, όταν όλες του οι αμφιβολίες εξαφανίστηκαν. Όλοι οι άνθρωποι αμφιβάλλουν. Ρωτούν: «*Υπάρχει πραγματικά κάποιο Φως ή είναι επινόηση του νου;*» Είναι μια συνηθισμένη ερώτηση. Ο Καμπίρ Σαχίμπ λοιπόν μας λέει: «*Όταν είδα το Φως του Θεού μέσα μου, όταν γεύτηκα αυτή τη γλύκα μέσα μου, την οποία δεν μπορούσα να γευτώ με τις πέντε αισθήσεις μου, όταν βίωσα την εμπειρία του Θείου οίνου μέσα μου, όταν είδα τα πανέμορφα φώτα και τις υπέροχες θέες και όταν άκουσα τις μελωδικές συμφωνίες μέσα μου, όλες μου οι αμφιβολίες εξανεμίστηκαν. Σε κάθε τόπο άρχισα να βλέπω τον Θεό στην πιο αγνή Του μορφή*». Μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία του Θεού, με το να συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού.

Σ’ αυτό τον ύμνο λοιπόν ο Καμπίρ Σαχίμπ μας λέει ότι χρειάζεται να έχουμε ένα σκοπό στη ζωή μας. Ας μην θεωρούμε ότι αυτός είναι ο πραγματικός κόσμος. Ας αναγνωρίσουμε ότι αυτός είναι ο κόσμος

της μάγια (*Maya*), ο κόσμος της ψευδαίσθησης, ο κόσμος της πλάνης. Όμως, παρ' ότι βρισκόμαστε σ' αυτόν τον κόσμο της ψευδαίσθησης, αυτή είναι η μεγάλη ευκαιρία που μας έχει προσφέρει ο Θεός να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας. Ας αντιληφθούμε ότι ο καθένας μας έχει δημιουργηθεί από το χέρι του Θεού, έχει δημιουργηθεί από τον ίδιο τον Θεό. Αυτό θα το συνειδητοποιήσουμε μόνο όταν μπούμε μέσα μας και βιώσουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός και Ήχου του Υψίστου. Ο Καμπίρ Σαχίμπ μας λέει ότι δεν μπορούμε να έχουμε την εμπειρία του Θεού στο επίπεδο των αισθήσεων. Χρειαζόμαστε την αρωγή και την καθοδήγηση ενός Γκουρού που μπορεί να μας καθοδηγήσει στις Εσωτερικές πνευματικές περιοχές, ώστε να μπορέσουμε να συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού και να βιώσουμε ότι είμαστε ψυχή, ένα μέρος του Θεού.

Σήμερα, έτσι όπως είμαστε εδώ μαζεμένοι στο Βανκούβερ, θα ήθελα να προσευχηθώ στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν (*Hazur Baba Sawan Singh JI Maharaj*), τον Κιρπάλ Σινγκ (*Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj*) και τον Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ (*Sant Darshan Singh Ji Maharaj*), να βοηθήσουν τον καθένα μας να πετύχει το στόχο της ζωής, που είναι το να γνωρίσουμε πραγματικά τον εαυτό μας και να συγχωνευτούμε με τον Δημιουργό μας.



ΤΟ ΕΝΑ ΧΡΩΜΑ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η ομιλία δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 6 Φεβρουαρίου του 1996 στο Δελχί, κατά τη διάρκεια του Διεθνούς Συνεδρίου για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και δημοσιεύεται στο περιοδικό Sat Sandesh, με τίτλο "One Color of all Humanity".

Έχετε δει ποτέ τον πολύχρωμο τροχό με τον οποίο παίζουν τα παιδιά; Ο πολύχρωμος τροχός είναι ένας στρογγυλός, επίπεδος δίσκος φτιαγμένος από χαρτόνι ή χαρτί. Η εξωτερική επιφάνεια είναι βαμμένη ή χρωματισμένη με λουρίδες από καθένα από τα επτά χρώματα του ουρανίου τόξου: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε, μοβ και βιολετί. Όταν γυρίσουμε γρήγορα τον τροχό, τα χρώματα συνδυάζονται και μετατρέπονται σε λευκό. Έτσι, καθώς στριφογυρίζει με μεγάλη ταχύτητα, το μόνο που βλέπει κάποιος είναι έναν ολόλευκο τροχό, χωρίς να διακρίνει χωριστά κάποιο από τα χρώματα της ίριδας. Τα παιδιά συχνά εντυπωσιάζονται και διερωτώνται πώς είναι δυνατόν όλα τα χρώματα να μπορούν να αλλάξουν σε λευκό; Αλλά αυτό που δεν συνειδητοποιούν είναι ότι συμβαίνει το ανάποδο. Το λευκό φως είναι το μόνο χρώμα, αλλά μέσω μιας διαδικασίας διάσπασης, διαχωρίζεται στα διαφορετικά χρώματα του ουρανίου τόξου. Κάθε χρώμα έχει το δικό του μήκος κύματος. Καθώς το φως διαπερνά διάφορα υλικά αντικείμενα, η ύλη από την οποία είναι φτιαγμένα αντανακλά το φως σε διάφορα μήκη κύματος, δίνοντας την εικόνα διαφόρων χρωμάτων. Αλλά υπάρχει μόνον ένα χρώμα: αγνό λευκό φως.

Παρόμοια, αν κοιτάξουμε την ανθρωπότητα, βλέπουμε στην εξωτερική επιφάνεια μια ποικιλία ανθρώπων με διαφορετικό χρώμα

μαλλιών, χρώμα ματιών και χρώμα δέρματος. Υπάρχουν άνθρωποι με μαύρα μαλλιά, καστανά μαλλιά, κόκκινα μαλλιά, ξανθά μαλλιά, λευκά μαλλιά και γκρίζα μαλλιά. Υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που βάφουν τα μαλλιά τους πράσινα, μοβ και μπλε. Υπάρχουν άνθρωποι με μαύρα μάτια, καστανά μάτια, πράσινα μάτια και μπλε μάτια. Το χρώμα του δέρματος έχει διάφορες αποχρώσεις από το μαύρο μέχρι το κάτασπρο. Ενώ τα εξωτερικά χρώματα μπορεί να διαφέρουν, πίσω από αυτά είναι κρυμμένο το χρώμα όλης της ανθρωπότητας που είναι το ίδιο. Αυτό το χρώμα είναι φως. Η ψυχή είναι η αληθινή μας ουσία. Είναι η ζωοποιός δύναμη που επιτρέπει στο σώμα μας να εργάζεται. Η ψυχή του καθενός μας είναι ακριβώς η ίδια. Κάθε ψυχή είναι Φως. Είναι ακριβώς το ίδιο Φως που ακτινοβολεί κάθε ψυχή. Οι διαφορές μεταξύ μας είναι μόνο εξαιτίας της διαφορετικής αμφίεσης με την οποία το Φως εκδηλώνεται. Όπως το λευκό φως εκδηλώνεται με τα εφτά χρώματα της ίριδας όταν περνάει μέσα από τους διαφορετικούς τύπους της ύλης, παρόμοια και το Φως της ψυχής είναι ένα, παρότι κατοικεί σε φυσικά σώματα που έχουν διαφορετικά χρώματα. Αν θέλουμε να επιτύχουμε την ανθρώπινη ολοκλήρωση, το έργο μας είναι να πραγματοποιήσουμε την ενότητα στο επίπεδο της ψυχής. Το έργο μας είναι να κοιτάξουμε πέρα από τα χρώματα των εξωτερικών φυσικών σωμάτων και να δούμε το Φως της ψυχής που είναι Εσωτερικά. Όταν το κάνουμε αυτό, θα διαπιστώσουμε ότι το Φως που είναι μέσα στον καθένα μας είναι το ίδιο σ' όλα τα ανθρώπινα πλάσματα.

Οι άνθρωποι σ' αυτόν τον κόσμο όχι μόνο χωρίζονται μεταξύ τους από το χρώμα, χωρίζονται μεταξύ τους και λόγω της θρησκείας. Στον κόσμο υπάρχουν αναρίθμητες θρησκείες, όπως είναι ο Ινδουισμός, ο Τζεϊνισμός, ο Βουδισμός, ο Ιουδαϊσμός, ο Χριστιανισμός, ο Ισλαμισμός, ο Σουφισμός, ο Ζωροαστρισμός, ο Σιχισμός, ο Ταοϊσμός και πολλές άλλες. Αυτές είναι όπως τα χρώματα της ίριδας. Αν κάνουμε συγκριτική μελέτη των θρησκειών, θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχει μόνο μια θρησκεία που είναι κρυμμένη πίσω από αυτές. Είναι η θρησκεία της αγάπης. Ο βασικός πυρήνας κάθε θρησκείας είναι ότι υπάρχει μόνο μια δημιουργική δύναμη. Μπορείτε να την ονομάσετε όπως θέλετε, άλλοι την αποκαλούν Θεό, Αλλάχ, Παραμάτμα, Μπαγκβάν ή απλώς Δημιουργό Δύναμη ή Υπερψυχή. Κάθε θρησκεία αναγνωρίζει επίσης την ψυχή ως μέρος του Δημιουργού, η οποία διαχωρίστηκε για να ντυθεί με ένα φυσικό σώμα και να κατοικήσει στον κόσμο. Όλες οι θρησκείες αναγνωρίζουν ακόμα ότι ο στόχος

της ανθρώπινης γέννησης είναι η ψυχή να ξαναγίνει ένα με τον Θεό. Όλες οι θρησκείες διδάσκουν, επίσης, ότι ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι μέσω της αγάπης. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος να επανασυνδέσουμε την ψυχή μας με τον Θεό. Αυτή η αγάπη έχει εκφραστεί με δύο τρόπους: Αγάπη για τον Θεό και αγάπη για τους συνανθρώπους μας. Ο Δέκατος Γκουρού των Σιχ, Γκουρού Γκομπίνγκ Σινγκ έλεγε: «*Αληθώς σας λέγω, μόνο αυτοί που αγαπούν βρίσκουν τον Θεό*». Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ επίσης έλεγε: «*Ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή, που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης*». Στο Ευαγγέλιο διαβάζουμε: «*Αγάπα Κύριο τον Θεό σου, με όλη την ψυχή, με όλη την καρδιά και με όλη τη διάνοιά σου*». Ακόμα ο Χριστός έχει πει: «*Αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν*». Έτσι, αναλύοντας όλες τις θρησκείες, διαπιστώνουμε ότι πράγματι υπάρχει μόνο μια θρησκεία πίσω από όλες αυτές, η θρησκεία της αγάπης. Η αγάπη είναι σαν το ένα φως, από το οποίο όλα τα άλλα χρώματα εκδηλώνονται. Η αγάπη είναι η μια θρησκεία από την οποία όλες οι άλλες θρησκείες εκδηλώνονται. Οι εξωτερικοί τύποι των θρησκειών μπορεί να διαφέρουν, τα άμφια, οι ευχές, τα ήθη και έθιμα, οι ιεροτελεστίες και τα τελετουργικά διαφέρουν αλλά κάθε θρησκεία διδάσκει τις ίδιες αιώνιες αλήθειες: Αγαπάτε τον Θεό, αγαπάτε τους συνανθρώπους σας και επανενώστε την ψυχή σας με τον Θεό μέσω της αγάπης. Για να γίνει πραγματικότητα η ολοκλήρωση του ανθρώπου, χρειάζεται να υπερβούμε τις εξωτερικές διαφορές των θρησκειών μας και να βρούμε τον κοινό πυρήνα κάθε μιας και αυτός ο πυρήνας είναι η αγάπη. Όταν ο καθένας μας βρει την θρησκεία της αγάπης, που βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στη θρησκεία στην οποία ο καθένας γεννήθηκε, η αληθινή ανθρώπινη ολοκλήρωση θα ανατείλει στον πλανήτη μας.

Αν ο καθένας μας είναι ψυχή, είναι σωματοποιημένο Φως και αν ο καθένας είναι μέλος της θρησκείας της αγάπης, τότε γιατί υπάρχουν τόσες πολλές διαμάχες, συγκρούσεις και πόλεμοι σ' αυτόν τον πλανήτη; Είναι επειδή δεν βλέπουμε τα πράγματα καθαρά και δεν έχουμε ορθή κατανόηση. Από την άλλη πλευρά, εκτός από το ότι η ψυχή ενσωματώθηκε σε ποικιλία ανθρώπινων μορφών, που έχουν διαφορετική εμφάνιση, μέγεθος και χρώμα, δόθηκε στην ψυχή μας και ένας νους, Εξαιτίας του νου δημιουργούνται οι παρανοήσεις μας και οι εσφαλμένες αντιλήψεις μας. Ακριβώς όπως το Φως, περνώντας μέσα από διάφορα υλικά, που προκαλούν τη διάσπαση του σε διαφορετικά

μήκη κύματος τα κάνουν να εμφανίζεται με διάφορα χρώματα, έτσι και η ψυχή, όταν φιλτράρεται μέσα από το νου, η κατανόηση λειτουργεί στον καθένα μας από διαφορετικά μήκη κύματος και υπάρχει μια ποικιλία από απόψεις, γνώμες, αντιλήψεις και πεποιθήσεις. Επειδή ο νους μας εργάζεται σε διαφορετικά μήκη κύματος, μπορεί να διαφέρει η νοοτροπία μας πάνω σε διάφορα θέματα. Δεν βλέπουμε πια τη ζωή από την ξεκάθαρη οπτική του αγνού φωτός, αλλά μέσα από πολύχρωμα γυαλιά. Αντί να βλέπουμε τις διάφορες καταστάσεις στην αληθινή τους διάσταση, κοιτάζουμε τη ζωή μέσα από τις πολύχρωμες, αντεστραμμένες οπτικές μας γωνίες, που χρωματίζονται από το νου. Ο νους έχει πολλά χρώματα. Έχει το χρώμα του πόθου, του θυμού, της απληστίας, της προσκόλλησης και του εγωισμού. Έτσι, βλέπουμε τα πράγματα από τη σκοπιά των πέντε θανάσιμων παθών. Είναι η απώλεια αυτής της ορθής κατανόησης και της διαύγειας του βλέμματος που προκαλεί τις συγκρούσεις και την δυσαρμονία στον κόσμο.

Για να γίνει πραγματικότητα η ολοκλήρωση του ανθρώπου, χρειάζεται να ανακτήσουμε διαύγεια αντίληψης και να κοιτάμε πέρα από τα πολύχρωμα πάθη του νου μας. Χρειάζεται να ανακαλύψουμε το Φως της σοφίας που ακτινοβολείται από την ψυχή μας. Χρειάζεται να αφήσουμε πίσω μας το θυμό, τον εγωισμό, την λαγνεία, την προσκόλληση και την πλεονεξία και να εξετάζουμε όλες τις καταστάσεις με ηρεμία ισορροπία και σοφία. Υπάρχει μόνο μια οπτική γωνία από την οποία παρατηρούμε τον κόσμο, η οπτική της αγάπης. Ακριβώς όπως μια μάνα φροντίζει για τις ανάγκες του παιδιού της με αγάπη, έτσι και εμείς χρειάζεται να φροντίζουμε για τις ανάγκες των άλλων. Χρειάζεται να προσφέρουμε τον εαυτό μας με ανιδιοτέλεια και να μετατρέψουμε κάθε περίσταση σε προσκύνημα αγάπης. Χρειάζεται να ξεχάσουμε το εγώ μας και να δίνουμε, να δίνουμε και να δίνουμε. Κάνοντάς το αυτό, θα διαπιστώσουμε ότι εμείς οι ίδιοι πλημμυρίζουμε από αγάπη. Η αγάπη που προσφέρουμε, επιστρέφει πίσω σε μας. Θα βρούμε την πληρότητα και την ευτυχία που ψάχνουμε. Δεν θα βρούμε πληρότητα ικανοποιώντας τον εγωισμό, την λαγνεία, το θυμό, την απληστία και τις προσκολλήσεις μας. Θα την βρούμε προσφέροντας την αγάπη μας στους άλλους. Τότε η αγάπη που δίνουμε στους άλλους, επιστρέφει σε μας στο εκατονταπλάσιο. Μόνο αυτό θα ικανοποιήσει τη δίψα του νου μας. Θα πλημμυρίσουμε από αγάπη ειρήνη και μακαριότητα.

Το να ανακαλύψουμε ότι είμαστε όλο Φως και αγάπη απαιτεί κάτι περισσότερο από διανοητική προσπάθεια. Πρέπει αυτό το Φως να το βιώσουμε. Ο τρόπος να πραγματοποιήσουμε την ενότητά μας στο επίπεδο της ψυχής είναι μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού. Κάθε θρησκεία προσφέρει έναν τρόπο να εισέλθουμε «εντός» για να διαπιστώσουμε την ενότητά μας. Αυτή η διαδικασία μπορεί να ονομαστεί εσωστροφή, αυτοσυγκέντρωση, προσευχή, ενατένιση ή διαλογισμός.

Αυτή η διαδικασία του διαλογισμού είναι ένας τρόπος να αποκολλήσουμε την ψυχή μας από το σώμα και το νου. Είναι ένας τρόπος να πάμε πέρα από τις πολύχρωμες διαφορές του εξωτερικού φυσικού σώματος και του νου μας. Όταν ξεπεράσουμε αυτά τα διαφορετικά μήκη κύματος, όλοι θα πάλλουμε στο ίδιο μήκος κύματος, αυτό του Θείου Φωτός. Αυτό το Φως δεν είναι ενεργειακά πακέτα ή κύματα που εκδηλώνονται στο φυσικό μας σύμπαν, αλλά είναι η Αρχή πίσω από αυτήν την ενέργεια. Το Φως του Θεού είναι αγνή συνειδητότητα. Είναι παν-συνειδοτότητα. Στην πραγματικότητα είναι η ίδια η αγάπη. Όταν συντονιζόμαστε μ' αυτό, θα βαπτιστούμε μέσα σε ολοκληρωτική αγάπη, Φως, συνειδητότητα και μακαριότητα. Βιώνουμε μια εκστατική ευτυχία πέρα από οτιδήποτε γνωρίζουμε σ' αυτόν τον κόσμο. Διαπιστώνουμε ότι η αληθινή μας ουσία, ως ψυχή, είναι αγάπη και έκσταση.

Ο διαλογισμός είναι μια απλή διαδικασία που μπορεί να ασκηθεί από τον καθένα, σε οποιαδήποτε χώρα, ανεξάρτητα από την θρησκεία, την ηλικία ή την κοινωνική μας θέση. Μπορεί να ασκηθεί από μικρά παιδιά καθώς και από γέροντες εκατό χρονών ή και παραπάνω! Απαιτεί να καθίσουμε σε μια στάση όπου το σώμα μας να μπορεί να παραμείνει ακίνητο. Κλείνουμε τα μάτια μας και συγκεντρωνόμαστε σ' ένα σημείο γνωστό ως *Τρίτος Οφθαλμός, Μοναδικός ή Απλός οφθαλμός, Shiv Netra, Divya Chakshu, Δέκατη Πύλη, Daswan Dwar,* ή *Ajna Chakra*. Κρατάμε το νου μας ακίνητο, διατηρώντας τον απασχολημένο με την επανάληψη των Ονομάτων του Θεού. Αυτοί που είναι μυημένοι επαναλαμβάνουν τα "*Πέντε φορτισμένα Ονόματα του Θεού*" που τους δόθηκαν την ώρα της μύησης. Αυτοί που δεν είναι μυημένοι, για να πάρουν μια πρώτη ιδέα για το πώς είναι ο διαλογισμός, μπορούν να επαναλάβουν οποιοδήποτε όνομα του Θεού τούς κάνει να νιώθουν άνετα. Αυτή η επανάληψη θα πρέπει να γίνεται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης, έτσι ώστε να μην αποσπάται η προσοχή. Ενώ αυτή η επανάληψη συνεχίζεται, συγκεντρώνουμε την προσοχή

μας, κοιτάζοντας επίμονα στο σκοτεινό χώρο που βρίσκεται ακριβώς μπροστά μας. Συνεχίζουμε να κοιτάμε διαπεραστικά, με αγάπη, στο μέσο του μαύρου χώρου που βλέπουμε. Με τη βοήθεια ενός έμπειρου πνευματικού Διδασκάλου, θα δούμε μπροστά μας φώτα. Μπορεί να δούμε φώτα οποιουδήποτε χρώματος. Μετά θα περάσουμε μέσα από Εσωτερικές θέες άστρων, φεγγαριού και ήλιου μέχρι να φτάσουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή του πνευματικού μας Διδασκάλου, που θα μας οδηγήσει παρακάτω στο πνευματικό μας ταξίδι. Όταν αυτοσυγκεντρωθούμε Εσωτερικά θα έρθουμε επίσης σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου, το Ηχητικό Ρεύμα ή Θείο Νέκταρ, που μας μεταφέρει παραπέρα στο Εσωτερικό μας ταξίδι πίσω στον Κύριο. Σ' αυτό το ρεύμα δίνονται διάφορα ονόματα: *Naam, Shabd, Jyoti και Sruti, Urgit, Kalma, Saut-i-Sarmadi, Bani, Λόγος, Ήχος της Σιωπής* και πολλά άλλα ονόματα. Είναι ένα ρεύμα που εκπορεύεται από τον Θεό και επιστρέφει σε Αυτόν. Αυτό το ρεύμα αντηχεί και μέσα μας και μπορούμε να έρθουμε σε επαφή μαζί του μέσω του διαλογισμού.

Με τον διαλογισμό, η ψυχή μας υπερβαίνει τη σωματική συνειδητότητα και εισέρχεται σε ανώτερα βασίλεια. Μπορεί να διασχίσουμε το Αστρικό επίπεδο, το Αιτιατό επίπεδο και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι τελικά να φτάσουμε στην περιοχή της πανσυνειδητότητας, μιας περιοχής που είναι γνωστή ως Σατς Καντ (*Sach Khand*) ή Μαγκάμ –Ι-Χακ (*Maqam-i-Haq*). Εκεί βρίσκουμε το αγνό Φως του Θεού, την Αγάπη του Θεού, μια κατάσταση πανσυνειδητότητας. Είναι σ' αυτό το στάδιο που η ψυχή μας συγχωνεύεται ξανά με τον Θεό. Τότε διαπιστώνουμε την αληθινή ενότητά μας. Βλέπουμε το ίδιο Φως του Θεού σ' όλους τους ανθρώπους και σ' όλα τα πλάσματα. Αναπτύσσουμε αγάπη για όλους σαν παιδιά του ενός Δημιουργού. Αυτή είναι η κατάσταση στην οποία πραγματοποιούμε την αληθινή ανθρώπινη ολοκλήρωση.

Μέσα στην ιστορία, έχουν υπάρξει μεγάλες ψυχές που έχουν κατακτήσει αυτή την κατάσταση. Τους θυμόμαστε γιατί ήταν παραδείγματα αγάπης πάνω στη γη. Ήταν σύμβολα αγάπης, μη βίας, ειρήνης και εξυπηρέτησης. Ανάμεσα σ' αυτούς είναι ο Χριστός, ο Βούδας, ο Μωυσής, ο Μωάμεθ, ο Ζαρατούστρα, ο Ράμα, ο Κρίσνα, ο Νάνακ, ο Καμπίρ, η Μίρα Μπάϊ, η Ράμπια Μπάσρι, ο Μπάμπα Φαρίντ, η Σάνιο Μπάϊ, η Αγία Τερέζα της Άβιλας, ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού, οι δέκα Guru των Σιχ, ο Μαχαβίρα, ο Σοαμίτζι Μαχαράτζ, ο Μπάμπα Τζαϊμάλ και στη δικιά μας εποχή ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, ο Σαντ

Κιρπάλ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Όταν ήταν στη γη, εξάπλωσαν το μήνυμα της αγάπης και της ενότητας. Θυσίασαν την ίδια τη ζωή τους για να φέρουν την Αγάπη, το Φως και την Ενότητα σ' αυτόν τον πλανήτη. Ο καθένας τους πέτυχε αυτή την γνώση μέσω του διαλογισμού και της προσευχής και μέσω της αγάπης. Αγαπούσαν τον Θεό και αγαπούσαν τους συνανθρώπους τους. Αγαπούσαν ακόμα και τα ζώα, τα πουλιά, τα ερπετά, τα ψάρια και τα έντομα. Ήθελαν επίσης να διδάξουν την ανθρωπότητα να ζει μια ζωή αγάπης. Έφτασαν τόσο μακριά που δίδασκαν ότι θα πρέπει να αγαπάμε ακόμα και τους εχθρούς μας. Ο Χριστός μας δίδαξε να αγαπάμε τους εχθρούς μας. Έχουμε και τα παραδείγματα του Μαχάτμα Γκάντι και του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ που μας έδειξαν πώς τα διδάγματα της αγάπης όταν εκφράζονται στον σύγχρονο κόσμο μπορούν να προκαλέσουν ανεξίτηλες αλλαγές στον κόσμο. Ο Αβραάμ Λίνκολν, ο Αμερικάνος Πρόεδρος που υπηρέτησε τη θητεία του κατά τη διάρκεια του Εμφύλιου Πολέμου των Η.Π.Α, ήταν άλλο ένα παράδειγμα ανθρώπου που δίδαξε την ενότητα. Όταν κάποιοι βολιδοσκόπησαν τις προθέσεις του για να εξακριβώσουν πώς σκόπευε να πολεμήσει τον εχθρό, ο Λίνκολν τους απάντησε λέγοντας: «*Καταστρέφω τους εχθρούς μου, κάνοντάς τους φίλους μου*». Αν ο καθένας μας μπορούσε να κάνει μια λίστα με ανθρώπους με τους οποίους αισθάνεται ότι είναι εχθρός και αντί να σκεφτόμαστε πώς να τους καταστρέψουμε, σκεφτόμασταν τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να γίνουν φίλοι μας, θα διαπιστώναμε με σιγουριά ότι δεν θα ήταν άλλο πια εχθροί μας. Αυτό είναι ένα από τα κλειδιά για την ενότητα στον πλανήτη μας.

Αν επιθυμούμε την ολοκλήρωση του ανθρώπου, ο τρόπος να το κατορθώσουμε είναι εφικτός και μπορεί να τον ακολουθήσει ο καθένας μας. Χρειάζεται να αφιερώνουμε κάποια ώρα, κάθε μέρα, για διαλογισμό και αυτοενδοσκόπηση. Την σύγχρονη εποχή, οι άγιοι ορίζουν ότι το ένα δέκατο της μέρας μας, δηλαδή δυόμισι ώρες, θα πρέπει να τις αφιερώνονται σε διαλογισμό. Αυτός ο χρόνος θα μας βοηθήσει να έρθουμε σε επαφή με το Φως μέσα μας. Αν καθημερινά αφιερώνουμε χρόνο στη συνένωσή μας με το Φως, θα βλέπουμε την ζωή μέσα από άλλη σκοπιά. Θα βλέπουμε όλη την ανθρωπότητα ως ένα. Θα αναπτύσσουμε αγάπη για όλους. Από αυτή τη σκοπιά θα φερόμαστε σε όλους τους άλλους σαν να ήταν μέλη της δικής μας οικογένειας. Δεν θα μπορούμε να αφήσουμε κάποιον πεινασμένο ή χωρίς ιατρική φροντίδα. Θα ενδιαφερόμαστε για την καλοζωία κάθε

ανθρώπου πάνω στον πλανήτη. Θα προσφέρουμε τότε τον εαυτό μας στον καθένα και θα υπηρετούμε τους άλλους με ανιδιοτέλεια.

Αν κάθε άνθρωπος ζούσε κατ' αυτό τον τρόπο, θα βρίσκαμε λύσεις σ' όλα τα προβλήματα του κόσμου. Αντί να εξαπολύουμε επιθέσεις το ένα κράτος ενάντια στο άλλο, θα κηρύσσαμε τον πόλεμο ενάντια στη φτώχια, στην αδικία, στη μόλυνση, στο έγκλημα και στην προκατάληψη. Πρέπει να εργαστούμε για να κάνουμε τον κόσμο ένα τόπο που να μπορούν να ζήσουν όλοι οι άνθρωποι. Να εργαστούμε για να εξασφαλίσουμε ότι ο πλούτος της γης θα μοιράζεται σε όλους τους ανθρώπους, έτσι ώστε κανείς να μη συνεχίζει να ζει χωρίς τροφή, ρούχα και ιατρική φροντίδα. Να φροντίσουμε ώστε ο καθένας να μπορεί να ζει σε ειρήνη, χωρίς φόβο ή πόνο.

Η ολοκλήρωση του ανθρώπου αρχίζει από τον καθένα μας. Δεν μπορούμε να λέμε στους άλλους να ζουν ενωμένοι. Πρέπει να αρχίσουμε από μας τους ίδιους. Αν όλα τα έξι δισεκατομμύρια άνθρωποι πάνω στον πλανήτη μας, καθημερινά αφιέρωναν χρόνο στη σύνδεσή τους με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, ο καθένας θα πραγματοποιούσε την ενότητα και θα ζούσε μια ζωή αγάπης. Λοιπόν, ας ξεκινήσει ο καθένας από τον εαυτό του. Ας αρχίσουμε από σήμερα να βρούμε την ενότητα στη σύνδεση με το Φως μέσα μας. Να μεταμορφωθούμε εμείς οι ίδιοι, οι οικογένειές μας, οι κοινωνίες μας, τα έθνη μας και ολόκληρος ο κόσμος. Θα ήθελα να τελειώσω με μερικούς στίχους του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ πάνω στο θέμα της ενότητας:

Δεν είμαστε παρά σταγόνες της ίδιας πηγής
της Θείας ομορφιάς
Δεν είμαστε παρά κύματα στο μεγάλο ποταμό της αγάπης
Είμαστε διαφορετικά άνθη στον Κήπο του Κυρίου
που έχουν όλα μαζευτεί στην ίδια κοιλάδα του Φωτός
Εμείς που κατοικούμε αυτή τη γη
ανήκουμε σε μια ανθρωπότητα
Δεν υπάρχει παρά ένας Θεός και όλοι εμείς είμαστε παιδιά
Του.



ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟΝ ΑΝΩΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία, με τίτλο “Discover the Higher Self”, κατά τη διάρκεια της περιοδείας του ανά τον κόσμο το 1995

Ήταν κάποτε ένας γιόγκι που είχε αφιερώσει πολλά χρόνια από τη ζωή του τελειοποιώντας την ικανότητα να περπατάει πάνω στο νερό. Μια φορά έκανε επίδειξη του ταλέντου του σε ένα βαρκάρη. Ο βαρκάρης παρακολουθούσε το γιόγκι να κάνει ασκήσεις καθαρισμού και άλλες χρονοβόρες προετοιμασίες, πριν τελικά περπατήσει πάνω στο νερό. Μετά από αυτά, ο βαρκάρης απευθυνόμενος στο γιόγκι παρατήρησε: «*Έχεις αφιερώσει ολόκληρα χρόνια για να τελειοποιήσεις αυτήν την τέχνη κι όμως εγώ μπορώ να σε πάω απέναντι με ελάχιστα χρήματα και στο μισό χρόνο*».

Αυτή η ιστορία μας προβληματίζει, σχετικά με το εάν εμείς αξίζει να αφιερώσουμε ολόκληρη την ζωή μας καλλιεργώντας μια συγκεκριμένη Αστρική ικανότητα, δεξιοτεχνία ή ταλέντο και σχετικά με το αν είμαστε σίγουροι ότι έχουμε κάνει την κατά το δυνατόν καλύτερη επιλογή. Πολλοί από μας δεν σκέπτονται πώς να αξιοποιούν τη ζωή τους. Δεδομένου ότι η ζωή μας είναι πολύτιμη, θέλουμε να διαθέτουμε το χρόνο, την προσοχή και την ενέργειά μας επιδιώκοντας εκείνα τα πράγματα που θεωρούμε ότι αξίζει τον κόπο να ασχοληθούμε μαζί τους. Πρέπει να ζούμε σε ένα συνειδητό επίπεδο και να έχουμε επίγνωση για τις επιλογές που κάνουμε. Δεδομένου ότι μας δόθηκε μια ζωή πενήντα, εξήντα, εβδομήντα, ενενήντα ή εκατό χρόνων, θα πρέπει να την αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Κάποτε, ένας άγιος ρώτησε κάποιον άνθρωπο αν θα ήθελε να ψάξει να βρει τον Θεό. Στην αρχή αυτός του είπε ότι θα προτιμούσε να

περιμένει μέχρι να παντρευτεί και να νοικοκυρευτεί. Αφού νοικοκυρεύτηκε ο άγιος επέστρεψε και τον ξαναρώτησε αν τώρα θα ήθελε να ψάξει για τον Θεό. Ο άνθρωπος του απάντησε: «*Θα αναζητήσω τον Θεό όταν θα είμαι ένας πλούσιος κι επιτυχημένος επαγγελματίας για να μην έχω το μυαλό μου στον επιούσιο*». Ο άγιος επέστρεψε όταν ο άνθρωπος έγινε επαγγελματικά πετυχημένος και είχε κάνει πολλά λεφτά και τον ρώτησε πάλι αν επιθυμούσε να ψάξει να βρει τον Θεό. Αυτή τη φορά ο άνθρωπος ήθελε να περιμένει μέχρι να παντρέψει τα παιδιά του και μετά να αναζητήσει τον Θεό. Όταν τα παιδιά του είχαν τακτοποιηθεί, ο άγιος επέστρεψε. Κι αυτή τη φορά ο άνθρωπος ήθελε να περιμένει μέχρι να αποκτήσει εγγόνια και μετά να ψάξει να βρει τον Θεό. Τελικά, όταν ήταν ετοιμοθάνατος, είπε στον άγιο ότι τώρα ήταν πια έτοιμος για να ψάξει να βρει τον Θεό. Όμως με τις καθυστερήσεις, ολόκληρη η ζωή του είχε πάει στράφι και δεν του είχε μείνει άλλος χρόνος.

Ας μην γίνουμε λοιπόν κι εμείς σαν αυτόν τον άνθρωπο. Ας κάνουμε τις επιλογές μας όσο είμαστε ακόμα νέοι, ακμαίοι και με κοφτερό μυαλό. Ας χρησιμοποιήσουμε επωφελώς το κεφάλαιο του χρόνου που μας έχει δοθεί, χωρίς να περιμένουμε μέχρι να είναι πλέον πολύ αργά.

Η ζωή μοιάζει με αγώνα δίχως τέλος. Οι περισσότεροι διαθέτουμε το χρόνο μας στο κυνήγι του χρήματος, προκειμένου να εξασφαλίσουμε τροφή, ρούχα και στέγη. Στα εξήντα πέντε μας χρόνια περίπου βγαίνουμε στη σύνταξη και τότε ξοδεύουμε τις οικονομίες μας στους γιατρούς και για να συντηρηθούμε μέχρι το τέλος της ζωής μας. Γι' αυτούς που σπατάλησαν ολόκληρη τη ζωή τους συντηρώντας απλώς το φυσικό τους σώμα, τι απομένει όταν φτάσει το τέλος τους; Πρέπει να σκεφτούμε το σκοπό για τον οποίο ήρθαμε στη γη. Ήρθαμε μόνο για να δώσουμε τον αγώνα της επιβίωσης ή υπάρχει κάτι περισσότερο;

Πολλοί, πράγματι αφιερώνουν τη ζωή τους και σε άλλους σκοπούς. Μερικοί προσπαθούν να εξασφαλίσουν καλό όνομα και φήμη. Άλλοι προσπαθούν να βελτιώσουν το βιοτικό επίπεδο της ανθρωπότητας με την εργασία τους στο χώρο των επικοινωνιών, των μεταφορών και αλλού. Άλλοι ασχολούνται με την ιατρική ή την εκπαίδευση, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων. Υπάρχουν πολλά επαγγέλματα που είναι ωφέλιμα για τον άνθρωπο. Ας τα αναλύσουμε όμως από το πρίσμα της προσωπικής

μας ανάπτυξης.

Υπάρχει μια πολύ διδακτική ιστορία για τον αληθινό «*φίλο των φυλακισμένων*», που σχετίζεται με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω. Κάποτε, κάποιος επισκέφτηκε μια φυλακή και βλέποντας τις άθλιες συνθήκες που επικρατούσαν εκεί, προσφέρθηκε να προσφέρει στους κρατούμενους καλύτερη τροφή. Αυτοί εκτίμησαν την προσφορά του, αλλά του είπαν: «*Δεν μας προσφέρεις ουσιαστική βοήθεια, γιατί θα εξακολουθούμε να είμαστε φυλακισμένοι*». Αργότερα ήρθε κάποιος άλλος, που προσφέρθηκε να τους δώσει καλύτερα ρούχα. Εκτίμησαν εξίσου την προσφορά του, όμως του είπαν ότι η βοήθειά του δεν ήταν ουσιαστική, γιατί αυτοί θα εξακολουθούσαν να παραμένουν φυλακισμένοι. Μετά ήρθε ένας τρίτος άνθρωπος, που προσφέρθηκε να τους δώσει καλύτερα δωμάτια και κρεβάτια. Και πάλι εκτίμησαν την προσφορά του, όμως, του έδωσαν την ίδια απάντηση. Τελικά, ήρθε κάποιος από το βασιλιά, με το κλειδί της φυλακής που άνοιξε τις πόρτες και τους άφησε ελεύθερους. Οι φυλακισμένοι είπαν τότε ότι αυτός ήταν ο αληθινός τους φίλος, γιατί τους χάρισε την ελευθερία τους. Παρόμοια, ενώ μπορεί να κάνουμε καλό στον κόσμο και να συμβάλλουμε στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσής τους, εξακολουθούμε κι εμείς να είμαστε φυλακισμένοι, αιχμάλωτοι στον κύκλο της ζωής και του θανάτου. Αυτός είναι ο λόγος που παράλληλα με τη βοήθεια που προσφέρουμε στον κόσμο, πρέπει να κοιτάξουμε να βρούμε ένα τρόπο να ξεφύγουμε από τα βάσανα των συνεχών επανενσαρκώσεων.

Πολλοί μπορεί να αναρωτιούνται, γιατί κάποιος θα έπρεπε να επιθυμεί να ξεφύγει από τον κύκλο της ζωής και των θανάτων. Όταν δεν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις αναποδιές της ζωής, λίγοι αναρωτιόμαστε γιατί είναι αναγκαίο να αποδράσουμε. Όταν όλα πηγαίνουν κατ' ευχή, είμαστε χαρούμενοι με τη ζωή μας. Από τη στιγμή όμως που αντιμετωπίζουμε πόνο, αρρώστια, ταλαιπωρίες, φτώχια, εξευτελισμό ή τον επερχόμενο θάνατο, ξαφνικά γεννιέται μέσα μας η επιθυμία να λύσουμε το μυστήριο της ζωής και να ξεφύγουμε από τη μιζέρια της. Αν η ζωή ήταν παραδεισένια, ελάχιστοι μόνο θα ήθελαν να βρουν ένα τρόπο να απαλλαγούν από αυτή. Όμως, η ζωή σ' αυτόν τον πλανήτη υπόκειται στον αδυσώπητο Νόμο του Κάρμα, τον Νόμο της Δράσης και Αντίδρασης. Στο τέλος θα πρέπει να πληρώσουμε για όλες τις σκέψεις, τους λόγους και τις πράξεις μας. Δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από την πληρωμή και τις συνέπειες των πράξεών μας.

Αυτό ώθησε κάποτε το Βούδα να πει: «*Ολόκληρη η ανθρώπινη ζωή είναι ένας πόνος.*» Αν κοιτάξουμε γύρω μας, θα διαπιστώσουμε ότι ο κόσμος είναι γεμάτος εγκλήματα, αρρώστιες, φτώχεια, πόλεμους, λιμούς, θεομηνίες και άλλες φυσικές καταστροφές. Αρκεί μόνο να κοιτάξουμε την δικιά μας ζωή για να δούμε κατά πόσο εμείς οι ίδιοι και η οικογένειά μας έχουμε αποφύγει τον πόνο και τη θλίψη. Μια ιστορία με το Βούδα και τον κόκκο σινάπεως αναφέρεται σε αυτό το σημείο.

Μια γυναίκα, που πρόσφατα είχε χάσει το γιο της, πήγε κλαίγοντας στο Βούδα να τον παρακαλέσει να φέρει το γιο της πίσω στη ζωή. Ο Βούδας της είπε ότι θα μπορούσε να το κάνει, αρκεί η ίδια να κατάφερνε να βρει και να του φέρει ένα κόκκο σινάπεως από κάποιο σπιτικό στο οποίο "δεν θα είχε πεθάνει ποτέ κανείς". Όπου κι αν έψαξε, όπου κι αν πήγε, κάθε οικογένεια γέλαγε μαζί της. Τις έλεγαν ότι μάλλον πρέπει να ήταν πολύ ανόητη αν πίστευε ότι υπάρχει έστω και μια οικογένεια που να μην έχει θρηνήσει ποτέ για το χαμό κάποιου δικού της ανθρώπου. Επέστρεψε στο Βούδα πιο σοφή, γιατί είχε συνειδητοποιήσει ότι κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει από το θάνατο.

Τότε ποια είναι η λύση; Στο σημείο αυτό χρειαζόμαστε την συμβουλή των αγίων, των μυστών και των προφητών που έχουν λύσει το μυστήριο και έχουν βρει τη διέξοδο από τον πόνο. Όλοι αυτοί λοιπόν, μας συμβουλεύουν να υψωθούμε πάνω από την ψευδαίσθηση του κόσμου, να δούμε την πραγματικότητα και να ανακαλύψουμε τον ανώτερο εαυτό μας. Αν μπορούσαμε να υψωθούμε πάνω απ' αυτό τον κόσμο, θα βρίσκαμε τις απαντήσεις για το μυστήριο της ζωής. Τώρα είμαστε παγιδευμένοι σε μια μεγάλη πλάνη, καθώς νομίζουμε ότι "είμαστε το σώμα μας". Όμως έρευνες σχετικές με τις παραθανάτιες εμπειρίες έχουν αποκαλύψει ότι εκατομμύρια ανθρώπων έχουν βιώσει το να διατηρούν τη συνειδητότητα και την αίσθηση της ύπαρξής τους και μετά τον θάνατο του φυσικού τους σώματος. Σε μια παραθανάτια εμπειρία οι άνθρωποι, παρότι αντιλαμβάνονται ότι είναι κλινικά νεκροί, διαπιστώνουν ότι συνεχίζουν να ζουν σε κάποια άλλη διάσταση, σε κάποια αιθερική μορφή. Μπορούν να δουν το σώμα τους να βρίσκεται νεκρό, κάπου εκεί κοντά κι όμως να εξακολουθούν να βλέπουν, να ακούν και να σκέφτονται. Μεταφέρονται σ' έναν κόσμο Φωτός και Αγάπης όπου συνειδητοποιούν ότι η ύπαρξή τους δεν είναι απλώς και μόνον ένα υλικό σώμα, αλλά ένας ανώτερος εαυτός, που πολλοί τον ονομάζουν "ψυχή".

Παραδείγματα ανθρώπων που γνώριζαν τον ανώτερο εαυτό τους υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια. Στην αρχαία Ινδία υπάρχει η ιστορία της πριγκίπισσας Σαβίτρι. Μια μέρα η Σαβίτρι πλησίασε το πατέρα της, το βασιλιά Ναράντα, για να συζητήσει μαζί του τα του γάμου της που είχε προγραμματιστεί για λίγο καιρό αργότερα. Είχε αποφασίσει να παντρευτεί έναν άντρα που λεγόταν Σατυαβάν. Όταν όμως εξέφρασε την επιθυμία της στον πατέρα της, ένας του άγιος άνθρωπος, την συμβούλεψε να μην τον παντρευτεί. Μια κατάρα, της είπε, που είχε πέσει επάνω στο Σατυαβάν τον καταδίκαζε να πεθάνει μέσα σε ένα χρόνο, οπότε η Σαβίτρι θα έμενε χήρα. Προσπάθησαν να την μεταπείσουν να διαλέξει κάποιον άλλο για άντρα, αυτή όμως είχε πάρει την απόφασή της. Ο βασιλιάς συμφώνησε και ο γάμος τελικά έγινε.

Η Σαβίτρι και ο Σατυαβάν ξεκίνησαν την κοινή τους ζωή, αλλά στο μυαλό της Σαβίτρι στριφογύριζε πάντα η σκέψη της επερχόμενης καταστροφής. Όταν είχαν μείνει μόλις τρεις μέρες μέχρι τη μοιραία ώρα που ο Γιάμα, ο Κύριος του Θανάτου, είχε κανονιστεί να έρθει και να πάρει τον άντρα της, η Σαβίτρι πήρε έναν όρκο που δινόταν εκείνα τα χρόνια και ήταν γνωστός ως "*Οι Τρεις Ολονυκτίες*". Σύμφωνα με αυτόν τον όρκο, θα έπρεπε να μείνει ξάγρυπνη και να προσεύχεται συνεχώς για τρεις νύχτες και να νηστέψει για τις αντίστοιχες τρεις μέρες. Το έκανε με την ελπίδα να φτάσει σε μια κατάσταση όπου η ψυχή της θα μπορούσε να δει, να ακούσει και να επικοινωνήσει με τα πνευματικά βασίλεια. Την τέταρτη μέρα η Σαβίτρι αγνόησε τις προτροπές των γονιών της που ανησυχούσαν και εξακολούθησε να μην τρώει τίποτα. Εκείνη την ημέρα, υπολογίζοντας ότι ο άντρας της θα πέθαινε γύρω στο μεσημέρι, θέλησε να τον ακολουθήσει στο δάσος, όπου εκείνος θα πήγαινε να κόψει ξύλα. Βρήκε ένα ξέφωτο, κάθισε στα χόρτα και τον παρακάλεσε να της επιτρέψει να καθίσει εκεί και να τον βλέπει όσο καιρό αυτός θα εργαζόταν. Ο Σατυαβάν συνέχιζε να κόβει ξύλα, όταν ξαφνικά επέστρεψε κοντά της παραπονούμενος για δυνατούς πόνους στο κεφάλι. Ξάπλωσε κοντά της, έβαλε το κεφάλι του στα πόδια της και ξεψύχησε. Αμέσως μετά, η Σαβίτρι είδε το Γιάμα, τον Κύριο του Θανάτου, να έρχεται προς το μέρος τους. Ο Γιάμα χαμογέλασε ευγενικά στη Σαβίτρι και της είπε: «*Μην ανησυχείς. Δεν έχω έρθει για σένα*». Αυτή είδε τότε την ψυχή του Σατυαβάν να σηκώνεται και να ακολουθεί το Γιάμα. Σηκώθηκε όμως κι αυτή και άρχισε να τους ακολουθεί στο υπερπέραν. Ο Γιάμα στράφηκε

προς το μέρος της και την αποχαιρέτησε λέγοντάς της να μη θρηνήσει πάρα πολύ τον άντρα της. «*Ο θάνατος είναι ο μόνος σίγουρος επισκέπτης*», της είπε και συνέχισε την πορεία του. Η Σαβίτρι όμως δεν τα παρατούσε εύκολα και συνέχισε να τους ακολουθεί. Ο Γιάμα ήταν ανήσυχος γιατί δεν είχε έρθει ακόμα η ώρα της και ήδη την είχε κάνει να ριψοκινδυνέψει καθώς την πλησίασε τόσο πολύ. Αναρωτιόταν μάλιστα τι δυνάμεις είχε αποκτήσει, που της επέτρεπαν να τον βλέπει και να τον ακολουθεί. Προσπάθησε τότε να την αποτρέψει από το να τον ακολουθεί προσφέροντάς της μερικά δώρα. Της είπε: «*Ζήτησε ό,τι θέλεις, εκτός από τη ζωή του άντρα σου και θα σου δοθεί. Μετά όμως, πρέπει να γυρίσεις στο σπίτι σου*». Η Σαβίτρι παρακάλεσε να ξαναβρεί το φως του ο πατέρας του Σατυαβάν. Ο Γιάμα τής το πρόσφερε και συνέχισε την πορεία του. Όμως η Σαβίτρι συνέχισε να τον ακολουθεί! Της έδωσε τότε την ευκαιρία για άλλη μια ευχή προκειμένου να επιστρέψει στο κόσμο και αυτή ζήτησε άλλο ένα δώρο για τον πατέρα του Σατυαβάν. Ο Γιάμα το εκπλήρωσε, αλλά αντί να φύγει η Σαβίτρι συνέχισε να τον ακολουθεί.

Ο Κύριος του Θανάτου πρόσφερε στη Σαβίτρι το ένα δώρο μετά το άλλο κι αυτή συνέχισε να ζητάει χάρες για την οικογένεια του άντρα της. Δεν έλεγε όμως να αφήσει τον σύζυγό της. Ο Γιάμα τελικά της είπε: «*Ζητάς δώρα για τους άλλους. Αυτή τη φορά ζήτα κάτι για σένα. Μπορείς να ζητήσεις οτιδήποτε εκτός από τη ζωή του άντρα σου.*» Αυτή του είπε: «*Παραχώρησέ μου το προνόμιο να μπορώ να αποκτήσω πολλούς γιους και να δω τα παιδιά τους πριν πεθάνω.*» Ο Γιάμα χαρούμενος της είπε: «*Καλή ευχή. Μπορείς να το έχεις. Τώρα όμως πήγαινε.*» Αλλά η Σαβίτρι εξακολουθούσε να μη φεύγει. Ο Γιάμα τη ρώτησε με απορία: «*Δεν εκπλήρωσα την ευχή σου;*» Η Σαβίτρι τότε χαμογέλασε και του υπενθύμισε ότι: «*Σύμφωνα με τα έθιμα, μια χήρα δεν ξαναπαντρεύεται*». Ο Γιάμα μπερδεύτηκε. Ως Κύριος του Θανάτου δεν μπορούσε να αφήσει ελεύθερο το Σατυαβάν, αλλά καθώς ο ίδιος ήταν γνωστός και ως ο Κύριος της Δικαιοσύνης δεν μπορούσε να προκαλέσει, με τη στάση του, την ατίμωση της Σαβίτρι, καθώς μόνο ο σύζυγός της θα μπορούσε έντιμα να εκπληρώσει την ευχή της να αποκτήσει παιδιά. Έτσι ο Γιάμα άφησε ελεύθερο το Σατυαβάν να επιστρέψει στη ζωή.

Στις παραδόσεις των Εβραίων, των Χριστιανών και των Μουσουλμάνων υπάρχει η πίστη για την ύπαρξη ουρανών όπου πάνε οι ψυχές μετά απ' αυτή την ζωή. Στη θρησκεία των Σιχ, οι Γκουρού των

Σιχ μιλούν για ανώτερες Περιοχές που υπάρχουν πέρα απ' αυτόν τον κόσμο. Ο Σομίτζι Μαχαράτζ της Ινδίας και οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ έχουν περιγράψει μια σειρά από Περιοχές στις οποίες έχουν ταξιδέψει. Στις μέρες μας, αμέτρητες παραθανάτιες εμπειρίες επιβεβαιώνουν την ύπαρξη του υπερπέραν. Τα άτομα περιγράφουν Περιοχές όπου μπορούμε να ταξιδέψουμε χωρίς το φυσικό μας σώμα, αλλά με αιθερική μορφή που ορισμένοι ονομάζουν "ανώτερο εαυτό".

Επίσης νομίζουμε ότι είμαστε ο νους. Γνωρίζουμε όμως ότι οι άνθρωποι που βίωσαν μια παραθανάτια εμπειρία χωρίστηκαν από τον εγκέφαλο που πολλοί πιστεύουν ότι είναι ταυτόσημος με το νου. Οι άγιοι και οι μύστες έχουν περιγράψει ότι ανυψώθηκαν σε ένα επίπεδο ύπαρξης πέρα από το νου και τη διάνοια, σε μια κατάσταση στην οποία βίωσαν την εμπειρία του αγνού πνεύματος και της ψυχής, σε μια κατάσταση όπου γνώρισαν ό,τι μπορεί να γίνει γνωστή πέρα από τα όρια του νου τους. Είναι το ίδιο με το να ονειρευόμαστε. Όταν ξυπνήσουμε από το όνειρο, τότε ανακαλύπτουμε τι θα πει ζωντανή πραγματικότητα. Συνειδητοποιούμε ότι ο κόσμος που πιστεύαμε, όντας κοιμισμένοι, ότι είναι πραγματικός, δεν ήταν παρά ένα όνειρο.

Για να ανακαλύψουμε τον αληθινό εαυτό μας, χρειάζεται να κοιτάξουμε πέρα από την ψευδαίσθηση, στο υπερπέραν. Αυτό μπορεί να γίνει όταν διαχωρίσουμε την ψυχή από το σώμα μας. Οι μύστες και οι άγιοι έχουν ανακαλύψει ότι ο τρόπος για να το πετύχουμε είναι ο διαλογισμός. Ο διαλογισμός συνίσταται στη συγκέντρωση της προσοχής στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό, που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αποσύροντας τα αισθητηριακά μας ρεύματα (*ψυχικά ρεύματα ή ψυχή*) οδηγούμαστε στην Έδρα της Ψυχής, στον Μοναδικό ή Τρίτο Οφθαλμό. Τότε, μπορούμε να γίνουμε μάρτυρες του Εσωτερικού Φωτός και να ακούσουμε την Ουράνια Εσωτερική Μουσική, που και τα δύο μαζί ονομάζονται Νάαμ ή Λόγος. Στις διάφορες θρησκείες βρίσκουμε αναφορές σ' αυτή την αρχή του Φωτός και του Ήχου. Η ψυχή συγχωνεύεται με το Ρεύμα και ταξιδεύει πίσω στη Πηγή της. Η ψυχή ταξιδεύει Εσωτερικά μέσα από το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο μέχρι που τελικά συγχωνεύεται με το πνευματικό επίπεδο της πανσυνειδητότητας.

Όταν υψωθούμε πάνω απ' αυτόν τον κόσμο, βλέπουμε ότι αυτός δεν είναι τίποτα άλλο από μια μικρή κηλίδα σ' ολόκληρο το σύμπαν. Η κατάσταση του ανθρώπου μας θυμίζει την ιστορία του βάτραχου μέσα στο πηγάδι. Ο βάτραχος νόμιζε ότι το πηγάδι ήταν ολόκληρος

ο κόσμος, μέχρι που ένας άλλος βάτραχος βούτηξε σ' αυτό το πηγάδι απ' έξω. Ο δεύτερος βάτραχος προσπάθησε να περιγράψει την απεραντοσύνη του κόσμου και έμεινε έκπληκτος όταν διαπίστωσε ότι ο βάτραχος στο πηγάδι ήταν πεπεισμένος ότι όλα όσα του έλεγε ήταν αποκυήματα της φαντασίας του. Κι εμείς είμαστε σαν το βάτραχο μέσα στο πηγάδι, πεπεισμένοι πως ό,τι υπάρχει περιλαμβάνεται μέσα σ' αυτό το κόσμο και τους γαλαξίες που μπορούμε να δούμε με τα τηλεσκόπιά μας. Παρόλα αυτά, υπάρχουν αναρίθμητες Περιοχές Φωτός και ανώτερης συνειδητότητας πέραν αυτού του κόσμου. Μέσω του διαλογισμού, βλέπουμε ότι υπάρχουν Περιοχές αυξανόμενου Φωτός και Ομορφιάς και ότι μπορούμε να συγχωνευθούμε με Περιοχές καθαρού Πνεύματος, Φωτός, Αγάπης και Συνειδητότητας. Συνειδητοποιούμε τον αληθινό σκοπό της ζωής, που είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας ως ψυχή και να πραγματοποιήσουμε την επανένωσή μας με τον Θεό. Ανακαλύπτουμε ότι αυτό που αναζητάμε είναι η ίδια η Αγάπη, γιατί ο Θεός είναι Αγάπη και η ψυχή, που είναι της ίδιας ουσίας με τον Θεό, είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι μέσω της αγάπης.

Τι ακριβώς είναι ο ανώτερος εαυτός; Ο ανώτερος εαυτός είναι μια σταγόνα Φωτός, Αγάπης και Συνειδητότητας. Έχει τους δικούς του νόμους με τους οποίους ζει κι αυτοί είναι οι νόμοι του Θεού. Τα υποπροϊόντα της αγάπης είναι οι ηθικές αρετές που αναφέρονται σ' όλες τις θρησκείες. Αυτά τα υποπροϊόντα είναι η μη βία, η φιλαλήθεια, η ταπεινοφροσύνη, η αγνότητα και η ανιδιοτελής προσφορά. Οποτεδήποτε εκδηλώνουμε αυτά τα γνωρίσματα, είναι ο ανώτερος εαυτός που ενεργεί. Τις στιγμές που εκφραζόμαστε με καλοσύνη στη ζωή μας, είναι ο ανώτερος εαυτός που τις φωτίζει. Μερικές φορές συγκινούμαστε από πράξεις καλοσύνης και αυτοθυσίας είτε τις κάνουμε εμείς οι ίδιοι είτε ακούμε άλλους να τις κάνουν. Η συγκίνηση που νιώθουμε σε τέτοιες στιγμές είναι στην πραγματικότητα η συγκίνηση που νιώθει ο ανώτερος εαυτός μας και ο Θεός, γιατί τότε δρούμε σύμφωνα με τους νόμους της αγάπης. Όταν φροντίζουμε τους άρρωστους, βοηθάμε τους φτωχούς και τους άστεγους και όταν ταΐζουμε τους πεινασμένους, είμαστε σε αρμονία με τον ανώτερο εαυτό μας.

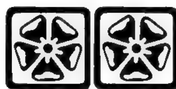
Στο τέλος της ζωής μας, όταν θα πρέπει να κάνουμε την ανασκόπηση του βίου μας, γι' αυτές τις πράξεις καλοσύνης θα ανταμειφθούμε. Η ανταμοιβή είναι να λάβουμε αυτή την αγάπη σε αφθονία εμείς οι ίδιοι. Αν δεν ενεργούμε σύμφωνα με τους νόμους της αγάπης και

είμαστε εμποτισμένοι με θυμό, απληστία, λαγνεία, προσκόλληση και εγωισμό, τότε θα υποφέρουμε ανάλογα με το είδος αυτών των ενεργειών. Αν επιθυμούμε να λάβουμε καλό, χρειάζεται να ενεργούμε με καλοσύνη και για να το επιτύχουμε χρειάζεται να ενεργούμε σε συμφωνία με τον ανώτερο εαυτό μας. Κάθε σκέψη, λόγος και πράξη θα πρέπει να είναι διαποτισμένη με αγάπη για όλους και με διάθεση προσφοράς προς όλους. Όταν δρούμε από καρδιάς, είναι ο ανώτερος εαυτός μας που εκφράζει την αγάπη του Θεού.

Πολλοί άνθρωποι βοηθούν να γίνει ο κόσμος ένας καλύτερος τόπος. Αλλά μόλις πραγματοποιήσουμε τον ανώτερο εαυτό μας και πραγματοποιήσουμε τον Θεό, δεν βελτιώνουμε αυτόν τον κόσμο μόνο στο φυσικό επίπεδο και δεν βοηθούμε τους ανθρώπους μόνο διανοητικά, αλλά τους βοηθάμε να αποκτήσουν την ίδια Γνώση που εμείς κερδίσαμε. Όταν μοιραζόμαστε τη θεία Γνώση που έχουμε αποκτήσει, προωθούμε ένα τρόπο για να βρουν και οι άλλοι μια μέθοδο να υψωθούν πάνω από τα βάσανα αυτού του κόσμου και να βιώσουν την αληθινή πραγματικότητα αυτοί οι ίδιοι. Βοηθούμε τους άλλους να συνειδητοποιήσουν ότι η Πραγματικότητα είναι η Θεία Αγάπη. Βυθιζόμαστε μέσα στη αγάπη και την ακτινοβολούμε στους άλλους. Αν ο καθένας σ' αυτό το πλανήτη πραγματοποιούσε τον Θεό, θα πραγματοποιούσε την αγάπη και θα υπήρχε ειρήνη στο κόσμο.

Ας προσφέρουμε αληθινή υπηρεσία στο κόσμο ανακαλύπτοντας τον Θεό και τον ανώτερο εαυτό μας, για μας τους ίδιους και ας μοιραστούμε αυτή την ανακάλυψη με τους άλλους. Αν αληθινά επιθυμούμε να βοηθήσουμε τους άλλους, χρειάζεται πρώτα να βγούμε από τη φυλακή εμείς οι ίδιοι και μετά να τους βοηθήσουμε να βρουν το κλειδί για να αποδράσουν κι αυτοί. Ας μην αφήσουμε να περάσει η ζωή μας χωρίς να κατορθώσουμε τον αληθινό σκοπό της. Τώρα μας προσφέρεται η ευκαιρία να καταλάβουμε τον αληθινό σκοπό της ζωής και να πραγματώσουμε την αληθινή πραγματικότητα. Ας αρπάξουμε αυτή την ευκαιρία προκειμένου να κερδίσουμε το παιγνίδι της ζωής. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει σε κάποιους στίχους του:

Οι ταξιδιώτες που έρχονται μαζί μου,
δεν έχουν λόγο να παραπονιούνται, ότι δεν βρήκαν Φως
ή χνάρια από βήματα,
στο μονοπάτι της αγάπης.



Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία με τίτλο "The Healing Power of Meditation", κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας περιοδείας του το 1996.

Την τελευταία δεκαετία οι άνθρωποι έχουν εστιάσει την προσοχή τους στη σπουδαιότητα της ανεύρεσης τρόπων θεραπείας στο επίπεδο του σώματος, του νου και της ψυχής τους, προκειμένου να ζήσουν μια ευτυχέστερη ζωή. Πολλές καινούριες τεχνικές έχουν ξεπεταχτεί σαν μανιτάρια σ' ολόκληρο τον κόσμο για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να θεραπευτούν σωματικά και πνευματικά. Ποικίλες μέθοδοι εναλλακτικής ιατρικής έχουν ανθίσει για να βοηθήσουν τον καθένα να αποκτήσει ένα υγιές σώμα. Πολλά νέα προγράμματα έχουν αναπτυχθεί στον τομέα της προσωπικής μεταμόρφωσης και των ομάδων στήριξης ή αλληλοβοήθειας για αλκοολικούς, τοξικομανείς κλπ. και έχουν στόχο να βοηθήσουν τους ανθρώπους να νιώθουν καλύτερα συναισθηματικά και νοητικά. Τέτοια προγράμματα έχουν κερδίσει μεγάλη δημοτικότητα. Ακόμα, υπάρχουν και πολλά πνευματικά μονοπάτια που υπόσχονται να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αναπτυχθούν πνευματικά.

Καθώς συλλογίζομαι όλες αυτές τις μεθόδους που έχουν εμφανιστεί τα τελευταία χρόνια για να προσφέρουν θεραπεία, οι σκέψεις μου στρέφονται σε μια τεχνική που έμαθα από δύο μεγάλους αγίους, τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, οι οποίοι ήταν σε επαφή με την "Θεραπευτική Δύναμη" που βρίσκεται κοιμισμένη μέσα σ' όλους μας. Μέσα σε κάθε άνθρωπο υπάρχει μια πνευματική ενέργεια που μπορεί να μας κάνει ολοκληρωμένους ανθρώπους. Η

τεχνική με την οποία μπορούμε να διεισδύσουμε και να αντλήσουμε αυτή την κοιμισμένη δύναμη είναι ο διαλογισμός. Μόλις έρθουμε σ' επαφή με αυτή τη Δύναμη μέσα μας, επέρχεται μια βαθιά μεταμόρφωση στη ζωή μας. Βιώνουμε την ίαση του σώματος, του νου, της καρδιάς και της ψυχής μας.

Πως γίνεται η επαφή μαζί της; Δεν αναφέρομαι στη δύναμη που χρησιμοποιούν για να θεραπεύουν αυτοί που αυτοαποκαλούνται

"θεραπευτές", οι οποίοι προσφέρουν θεραπεία στο φυσικό σώμα άλλων ατόμων με το να «τους ακουμπούν με τα χέρια τους», να χρησιμοποιούν δηλαδή δυνάμεις της φύσης (*πράνες - βιοενέργεια*). Αναφέρομαι σε μια δύναμη με την οποία θεραπεύουμε το δικό μας σώμα, το νου, την καρδιά και την ψυχή μας, συνδεόμενοι με ένα θεραπευτικό ρεύμα που ήδη βρίσκεται μέσα μας. Αυτό το θεραπευτικό ρεύμα που είναι γνωστό ως το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου. Όλες οι Γραφές του κόσμου αναφέρονται σ' αυτό και το ονομάζουν: *Λόγο, Νάαμ, Σαμπντ, Μπάνι, Τζιότι, Σρούτι, Κάλμα, Ζραόσα, Μπάανγκ-Ι-Ασμάνι, Φωνή της Σιγής* και ακόμα του δίνουν και πολλά άλλα ονόματα. Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να έρθουμε σε επαφή μ' αυτό το ρεύμα και να αποκομίσουμε αναρίθμητα οφέλη.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Για να καταλάβουμε πώς ο διαλογισμός μπορεί να θεραπεύσει το φυσικό μας σώμα, χρειάζεται πρώτα να καταλάβουμε πώς μας προσβάλλουν οι αρρώστιες και οι αδιαθεσίες. Υπάρχουν πολλά αίτια που προκαλούν φυσικές ανωμαλίες *στο σώμα*. Θα εστιάσω την προσοχή μου σε τρία απ' αυτά.

Κατ' αρχάς, ορισμένες ασθένειες μάς προσβάλλουν εξαιτίας του Νόμου της δράσης και αντίδρασης. Στην Ανατολή ο νόμος αυτός ονομάζεται Νόμος του Κάρμα και κάτω από την ισχύ του ανταμειβόμαστε για τις καλές μας πράξεις και τιμωρούμαστε για τις κακές. Ίσως να μη λαμβάνουμε την ανταμοιβή ή την τιμωρία αμέσως, αλλά αυτές συσσωρεύονται σε μια αποθήκη. Σε κάποια στιγμή στο μέλλον, σε αυτήν την επίγεια ζωή ή σε κάποια μελλοντική, ο Παγκόσμιος Νόμος της Δικαιοσύνης θα φροντίσει ώστε ο καθένας από μας να λάβει ό,τι του αξίζει. Κάποιες από τις αδιαθεσίες και τα ατυχήματα που μας συμβαίνουν, ανεξάρτητα απ' όλες τις προφυλάξεις και την προσοχή που δίνουμε για να είμαστε καλά στην υγεία μας, λέγεται

ότι είναι η αντίδραση ή το κάρμα για κάτι που κάναμε στο παρελθόν. Συχνά δεν είμαστε ενήμεροι για την πράξη για την οποία τιμωρούμαστε. Θα μπορούσε αυτή να έχει συμβεί σε κάποια στιγμή στην παρούσα ζωή μας ή να οφείλεται σε πράξεις που διαπράχθηκαν σε προηγούμενη ζωή.

Αυτές οι ασθένειες και τα απρόβλεπτα ατυχήματα δεν μπορούν να αποφευχθούν. Αλλά ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει. Μπορεί να ανεβάσει την προσοχή μας σε ένα ανώτερο επίπεδο συνειδητότητας, έτσι ώστε εμείς να μη νιώθουμε τις οδυνηρές επιδράσεις τους. Ερχόμαστε σε επαφή με έναν ποταμό μακαριότητας και χαράς που παίρνει την προσοχή μας μακριά από τους πόνους αυτού του κόσμου. Κάποτε, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έπρεπε να υποβληθεί σε μια εγχείρηση. Οι γιατροί τού είχαν χορηγήσει αναισθητικό με ένεση και περίμεναν να χάσει τις αισθήσεις του. Όμως, προς έκπληξή τους, δεν έχανε τις αισθήσεις του και παρέμενε πλήρως συνειδητός. Τελικά, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ τούς ρώτησε τι ήλπιζαν να πετύχουν με τις ενέσεις τους. Του απάντησαν: «*Θέλουμε να σε ναρκώσουμε*». Κι αυτός τους ρώτησε: «*Πώς μπορείτε να ναρκώσετε ένα συνειδητό ον; Αν θέλετε να αποσύρω την προσοχή μου θα το κάνω, αλλά τα φάρμακά σας δεν μπορούν να μου κάνουν τίποτα*». Αμέσως μόλις ολοκλήρωσαν την εγχείρηση, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ άνοιξε τα μάτια του. Ο αναισθησιολόγος έμεινε κατάπληκτος που ένας άνθρωπος μπόρεσε να ανανήψει πλήρως μετά από τόσα αναισθητικά φάρμακα που του είχαν χορηγηθεί και να αρχίσει να μιλάει μέσα σε δευτερόλεπτα. Είχε συνειδητά αποσύρει την συνειδητότητά του από το σώμα του για όση ώρα κράτησε η επέμβαση και την στιγμή που η εγχείρηση ολοκληρώθηκε, κατέπληξε το ιατρικό προσωπικό ανοίγοντας τα μάτια του αμέσως. Οι γιατροί συνειδητοποίησαν ότι είχαν να κάνουν με κάποιον που μπορούσε συνειδητά να ελέγξει την απόσυρση και την επιστροφή της συνειδητότητάς του στο φυσικό σώμα.

Με την τελειοποίηση του διαλογισμού μπορούμε συνειδητά να ελέγχουμε την απόσυρση και την επιστροφή μας στο φυσικό σώμα και κατά συνέπεια μπορούμε να αποκτήσουμε ένα καταφύγιο μακαριότητας και γαλήνης μέσα μας, το οποίο να μας παρέχει ασφάλεια από τα σημάδια που αφήνει ο σωματικός πόνος.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει να ελαχιστοποιήσουμε τα αποτελέσματα του νόμου του κάρμα, είναι ότι μας βοηθάει να αποτρέψουμε τη δημιουργία νέου

κάρμα, το οποίο κάποτε θα κληθούμε κι' αυτό να το πληρώσουμε. Όταν διαλογιζόμαστε συνδεόμαστε με ένα ρεύμα πνευματικής δύναμης. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου δεν δημιουργούμε καθόλου κάρμα, καλό ή κακό. Όταν διαλογιζόμαστε με ακρίβεια, με το σώμα και το νου ακίνητα, δεν ασχολιόμαστε με καμία εγκόσμια δραστηριότητα, οπότε δεν υπάρχουν ούτε καλές ούτε κακές σκέψεις, λόγια ή πράξεις. Στον διαλογισμό δεν σκεφτόμαστε, δεν μιλάμε και δεν πράττουμε. Γι' αυτόν τον λόγο, ο χρόνος που αφιερώνεται σε διαλογισμό είναι χρόνος που δεν δημιουργούμε καινούριο κάρμα, για το οποίο το σώμα μας θα κληθεί κάποτε να δρέψει τους καρπούς του. Αυτό είναι πραγματική "προληπτική ιατρική", γιατί μας εξασφαλίζει ότι δεν θα δημιουργήσουμε κάρμα που ενδεχομένως να έχει ως αποτέλεσμα μελλοντικές ασθένειες ή ατυχήματα.

Ένας δεύτερος λόγος για τον οποίο αρρωσταίνουμε σωματικά είναι επειδή έχουμε παραβιάσει τους νόμους της φύσης. Μερικοί άνθρωποι εσφαλμένα νομίζουν ότι κάθε φορά που έχουμε γρίπη, ξεπληρώνουμε κάρμα. Δεν είναι απαραιτήτως έτσι τα πράγματα. Αν δεν πήραμε τα κατάλληλα μέτρα για να προφυλάξουμε την υγεία μας, πλησιάζοντας και μιλώντας με κάποιον που έχει γρίπη ή τρίψουμε τα μάτια μας ή φάμε χωρίς πρώτα να έχουμε πλύνει τα χέρια μας, τότε είναι πολύ πιθανό να αρρωστήσουμε κι εμείς οι ίδιοι. Αν είχαμε πάρει τις προφυλάξεις μας, θα μπορούσαμε να είχαμε αποφύγει κάποια πιθανή ίωση. Αν απρόσεκτα κόβουμε ένα καρότο με το μαχαίρι, μπορεί και να κοπούμε. Δεν μπορούμε να ενοχοποιούμε το κάρμα για κάθε αρρώστια ή ατύχημα. Όταν ρωτούσαν τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ πώς μπορούμε να διακρίνουμε αν μια ασθένεια οφείλεται στο κάρμα ή όχι, έδωσε κάποτε αυτή τη γενική οδηγία: «*Αν, παρόλες τις προσπάθειες σας να παραμείνετε υγιείς, μια αρρώστια ή ένα ατύχημα φαίνεται σαν να έρχεται από το πουθενά χωρίς καμία προφανή αιτία, τότε μπορείτε να το θεωρήσετε κάρμα που πρέπει να το πληρώσετε. Αλλά αν οφείλεται σε παραβίαση των νόμων της φύσης, η φύση "εκδικείται"*». Κατά συνέπεια, κάποιες αρρώστιες οφείλονται στο ότι αφήνουμε τον εαυτό μας εκτεθειμένο στα αποτελέσματα που προκαλεί η παραβίαση των φυσικών νόμων.

Ο διαλογισμός και πάλι μπορεί να μας βοηθήσει. Γινόμαστε περισσότερο συνειδητοί για τις πράξεις μας και παίρνουμε περισσότερες προφυλάξεις, σεβόμενοι τους νόμους της φύσης. Επίσης, αν πράγματι αδιαθετήσουμε εξαιτίας της παραβίασης των φυσικών

νόμων, μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο στον διαλογισμό και να υπερβούμε την ασθένεια, βρίσκοντας γαλήνη και ηρεμία πάνω από τη συνειδητότητα του σωματικού πόνου. Αρκεί μόνο να ρίξουμε μια ματιά στις παραθανάτιες εμπειρίες για να αντιληφθούμε πώς άνθρωποι, που πέρασαν μέσα από βασανιστικούς πόνους, εξαιτίας κάποιου ατυχήματος, ξεπέρασαν τον πόνο όταν εγκατέλειψαν το σώμα τους. Μπορούσαν να δουν το σώμα τους γεμάτο πληγές και τραύματα να είναι ξαπλωμένο κάπου εκεί κοντά και οι ίδιοι να μην νοιώθουν κανένα σωματικό πόνο, μέχρι να επιστρέψουν στο σώμα τους. Αυτή είναι μια περίπτωση που, κατ' αναλογία, μας δίνει μια ιδέα της προστατευτικής από τον πόνο δύναμης με την οποία εφοδιαζόμαστε όταν τελειοποιήσουμε τον διαλογισμό μας.

Ο τρίτος λόγος που αρρωσταίνει το σώμα μας οφείλεται στην σωματοποίηση του στρες. Οι ερευνητές στο χώρο της ιατρικής έχουν συσχετίσει συγκεκριμένες ασθένειες με τη νοητική και συναισθηματική μας κατάσταση. Έχουν ανακαλύψει πως όταν αγχωνόμαστε νοητικά ή πονάμε συναισθηματικά ή βρισκόμαστε σε κατάθλιψη, εξασθενεί η άμυνα του οργανισμού μας. Γινόμαστε πιο επιρρεπείς στα νοσήματα, γιατί η ικανότητά μας να διατηρούμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα σε πλήρη λειτουργία ελαττώνεται. Η επιστήμη έχει εντοπίσει συγκεκριμένες ασθένειες, όπως καρδιακά νοσήματα, πεπτικά και αναπνευστικά προβλήματα και ημικρανίες, για να αναφέρουμε μερικές μόνο απ' αυτές, που κάποιες φορές προκαλούνται από το άγχος. Αφιερώνοντας τακτικό χρόνο σε ακριβή διαλογισμό, έχει αποδειχτεί ότι ελαττώνεται το άγχος. Πολλά ιατρικά κέντρα και νοσοκομεία προσφέρουν μαθήματα διαλογισμού σαν μέσο ελάττωσης του άγχους, εξαφανίζοντας συγκεκριμένες ασθένειες. Με αυτό τον τρόπο, ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει να θεραπεύσουμε το φυσικό μας σώμα, θεραπεύοντας τη νοητική και συναισθηματική μας κατάσταση.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Σ' αυτόν τον γεμάτο υπερένταση κόσμο, ο νους μας είναι συχνά σε αναστάτωση εξαιτίας της πίεσης και του άγχους που νιώθουμε. Η ζωή έχει γίνει πολύ πολύπλοκη με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να έχουν να κάνουν πολλά πράγματα και να μην τους φτάνει ο διαθέσιμός τους χρόνος. Μερικοί άνθρωποι έχουν δουλειές που απαιτούν πολύωρη

απασχόληση και μεγάλες ευθύνες. Άλλοι κάνουν δυο δουλειές για να μπορέσουν να θρέψουν την οικογένειά τους. Η πολύ μεγάλη αυτή πίεση συχνά κάνει τους ανθρώπους να μοιάζουν με τεντωμένα νεύρα. Γίνονται ευέξαπτοι, χάνουν την νοητική ισορροπία τους και αρχίζουν να φέρονται με τρόπους που να μη θυμίζουν τον προηγούμενο εαυτός τους. Μερικές φορές μάλιστα ξεσπάνε σε φωνές και κάνουν ενέργειες που προκαλούν λύπη και απογοήτευσή στα αγαπημένα τους πρόσωπα, πληγώνοντας έτσι αυτούς που αγαπούν πιο πολύ.

Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος για να εξαφανιστεί η έλλειψη ισορροπίας που προκαλείται από τα νοητικά άγχη της ζωής. Αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό δημιουργούμε έναν παράδεισο ηρεμίας, μέσα στον οποίο αποκαθιστούμε την ισορροπία και την ηρεμία της νοητικής μας λειτουργίας. Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι η εγκεφαλική δραστηριότητα των ανθρώπων που διαλογίζονται κυμαίνεται στα 4-10 Hertz, που είναι μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Ο νους τους ηρεμεί και το σώμα τους επίσης ηρεμεί. Αν μπορούσαμε να αφιερώνουμε λίγη ώρα κάθε μέρα σε διαλογισμό, θα διαπιστώναμε ότι τα επίπεδα του άγχους μας θα ελαττώνονταν σημαντικά .

Η ελάττωση του άγχους κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, εξακολουθεί να παραμένει μαζί μας και μετά απ' αυτόν. Ακόμα διαπιστώνουμε ότι ο νους μας μπορεί και παραμένει περισσότερο ήρεμος, ενώ συνεχίζουμε να εκτελούμε τις δραστηριότητές μας κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας. Καθώς τελειοποιούμε τον διαλογισμό μας, μπορούμε να διατηρήσουμε αυτή την ήρεμη κατάσταση του νου ακόμη και εν μέσω συγκρούσεων και ταραχών. Θα διαπιστώσουμε ότι θα ελέγχουμε καλύτερα τις αντιδράσεις μας και θα παραμένουμε ατάραχοι μεταξύ των διαπληκτισμών των άλλων ανθρώπων.

Ένα άλλο όφελος του διαλογισμού είναι η αλλαγή της οπτικής γωνίας από την οποία βλέπουμε τα πράγματα. Καθώς, υπερβαίνοντας τη σωματική μας συνειδητότητα, ανακαλύπτουμε ότι υπάρχει κάτι παραπάνω από αυτή την μορφή ύπαρξης, η οποία συνεχίζει να ζει σ' αυτό τον κόσμο.

Αποστασιοποιούμαστε όλο και πιο πολύ από γεγονότα και προβλήματα που στο παρελθόν ίσως να μας ενοχλούσαν. Βλέπουμε μια άλλη πραγματικότητα και συνειδητοποιούμε τις πραγματικές, τις ανώτερες αξίες της ζωής. Αυτοί που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες ανέφεραν ότι το σημαντικότερο πράγμα είναι να αγαπάμε και να βοηθάμε τους άλλους. Τα ανούσια μικροπράγματα της ζωής δεν τους

ενοχλούσαν πια, γιατί συνειδητοποίησαν πως όταν φύγουν από τον κόσμο, τίποτε άλλο δεν θα έχει μετρήσει, εκτός από το πόσο είχαν αγαπήσει και πόσο είχαν προσφέρει υπηρεσίες στη ζωή τους. Ο διαλογισμός μάς προσφέρει την ορθή οπτική γωνία και έτσι δεν συμμετέχουμε σε όλα τα ανούσια μικροπράγματα της ζωής, αλλά παραμένουμε συγκεντρωμένοι σε ανώτερους στόχους.

Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να θεραπεύσουμε τον ταραγμένο μας νου και μπορούμε, με τον καιρό, να αναπτύξουμε νοητική ισορροπία ώστε να είμαστε σε θέση να λειτουργούμε πιο αποτελεσματικά και πιο ήρεμα μέσα στο κόσμο.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΟΝΟ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Τις τελευταίες δεκαετίες η οικογενειακή ζωή έχει αλλάξει δραματικά. Καθώς και οι δύο γονείς είναι αναγκασμένοι να δουλεύουν, οι άνθρωποι έχουν όλο και λιγότερο χρόνο για να αφιερώνουν στα παιδιά τους. Τα παιδιά συχνά μεγαλώνουν με μπέιμπυ-σίτερ ή σε παιδικούς σταθμούς και στα νηπιαγωγεία. Με το τέλος της εποχής των μεγάλων οικογενειών, όπου όλοι οι συγγενείς ζούσαν στον ίδιο χώρο, τα παιδιά δεν μπορούν εύκολα να συναντηθούν με τους παππούδες και τις γιαγιάδες, τους θείους και τις θείες τους για να τα φροντίζουν όση ώρα οι γονείς τους εργάζονται. Σε ολοένα αυξανόμενους αριθμούς, τα παιδιά δεν εισπράττουν αυτό το είδος της αγάπης και της προσοχής που χρειάζονται για να γίνουν ολοκληρωμένοι και συναισθηματικά υγιείς άνθρωποι. Επίσης, παρατηρούμε αύξηση της κακοποίησης των γυναικών και των παιδιών από μέρους των συζύγων, αύξηση του εθισμού στα ναρκωτικά και στο αλκοόλ και γενικά αύξηση των δυσλειτουργιών μέσα στις οικογένειες. Με την μεγάλη αξία που δίνουμε ως κοινωνία στις πετυχημένες ακαδημαϊκές σπουδές και στην προετοιμασία για επιτυχημένη σταδιοδρομία, στις Δυτικές κοινωνίες δεν αφιερώνεται αρκετός χρόνος στο να μάθουμε πώς να τα πηγαίνουμε καλά με τους άλλους, καλλιεργώντας καλές ανθρώπινες σχέσεις, καλλιεργώντας την τέχνη τού να γίνουμε καλοί γονείς και καλοί σύντροφοι, για έναν υγιή γάμο και την τέχνη να αντιμετωπίζουμε το συναισθηματικό πόνο. Το αποτέλεσμα είναι ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων να έχει συναισθηματικά προβλήματα. Ο ψυχολογικός και συναισθηματικός πόνος που κάποτε τον θεωρούσαμε πρόβλημα που απασχολούσε

μόνο λίγους, τώρα πια έχει γίνει πρόβλημα των πολλών. Οι ψυχολόγοι συχνά ανακαλύπτουν ότι αυτές οι πληγές είναι κατάλοιπα συναισθηματικής ανεπάρκειας στην παιδική ηλικία. Η δημοφιλέστερη φράση στη Δύση για τη θεραπεία αυτής της κατάστασης είναι: «*Γιάτρεψε το παιδί που κρύβεις μέσα σου*». Αυτή η φράση αναφέρεται στα συναισθήματα που νιώσαμε ή δεν νοιώσαμε σαν παιδιά και στις πληγές που μας άφησαν και που ποτέ δεν γιατρεύτηκαν. Μπορεί να μας πλήγωσαν ή να μας κακοποίησαν οι ίδιοι μας οι γονείς. Μπορεί να νιώσαμε ότι δεν μας αγάπησαν, ότι δεν μας προστάτεψαν, ότι μας εγκατέλειψαν, μας απέρριψαν ή μας ντρόπιασαν. Όταν οι ενήλικες, που είναι σημαντικοί για ένα παιδί, δεν το βοηθούν να δώσει λύση σ' αυτό που του προκαλεί πόνο, τότε αυτό το παιδί κουβαλάει τις πληγές και μετά την ενηλικίωσή του. Είναι σχεδόν σαν η συναισθηματική ανάπτυξη αυτών των ανθρώπων να σταμάτησε στο επίπεδο του παιδιού. Παρότι οι άνθρωποι μεγαλώνουν και αποκτούν το σώμα και τις νοητικές ικανότητες ενός ενήλικα, τα συναισθήματά τους συνεχίζουν να λειτουργούν από ένα παιδικό επίπεδο. Οπότε, όταν οι άλλοι ενήλικες τους πληγώνουν, τους κρίνουν, τους απορρίπτουν ή δεν τους δείχνουν την αγάπη τους, οι ενήλικες που κουβαλούν μέσα τους πόνο από τα παιδικά τους χρόνια, αντιδρούν όπως αντιδρούσαν όταν ήταν παιδιά. Βάζουν τα κλάματα, μένουν βουβοί, το βάζουν στα πόδια, κλείνονται στον εαυτό τους, ξεσπούν την οργή τους και φέρονται παιδιάστικα στις συναναστροφές τους με τους άλλους ενήλικες κλπ. Ο πόνος που προκαλεί μια κρίση, ξανανοίγει τις παιδικές τους πληγές και ξαναζούν τον ίδιο πόνο, ξανά και ξανά και σαν ενήλικες. Κάθε φορά που πληγώνονται, βαθαίνει το τραύμα της πληγής τους. Αντί να θεραπεύεται γίνεται ολοένα και πιο οδυνηρό και τελικά γίνονται τόσο υπερευαίσθητοι που κάποιοι αναπτύσσουν ακόμα και νευρώσεις, που τους εμποδίζουν να τα βγάλουν πέρα με τις περιστάσεις που αντιμετωπίζουν στην ενήλικη ζωής τους. Ενδεχομένως, να αρχίσουν να αποφεύγουν τους ανθρώπους, να αναπτύσσουν άμυνες ή να ενεργούν επιθετικά ακόμα και για μηδαμινούς λόγους. Ο διαλογισμός μπορεί να συμπληρώσει τις ποικίλες μορφές θεραπείας που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να γιατρέψουν το συναισθηματικό τους πόνο. Καθώς οι άνθρωποι δουλεύουν πάνω στα συναισθηματικά τους προβλήματα, συχνά με την καθοδήγηση ειδικών, μπορούν να βελτιώσουν τα θεραπευτικά αποτελέσματα κάνοντας διαλογισμό. Ο διαλογισμός βοηθάει στο συ-

ναισθηματικό πόνο με πολλούς τρόπους. Υπερβαίνοντας το σώμα μπορούμε να δούμε τη ζωή μας από μια πιο καθαρή οπτική γωνία. Αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τις ρίζες του πόνου μας και αρχίζουμε να λύνουμε τα προβλήματα. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν καν γιατί νιώθουν και ενεργούν κατ' αυτόν τον τρόπο. Ανεβάζοντας την συνειδητότητά μας, αποκτάμε την γνώση των αιτίων για κάποια από τα συναισθήματά μας. Μπορούμε τότε να εντοπίσουμε τον τομέα της ζωής μας πάνω στον οποίο χρειάζεται να δουλέψουμε. Με τον διαλογισμό ερχόμαστε σε επαφή με την Πηγή όλης της αγάπης. Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου είναι φτιαγμένο από την ίδια ουσία με αυτήν της ψυχής μας και της Υπερψυχής (*Θεού*). Η ουσία αυτή είναι αγάπη, συνειδητότητα και μακαριότητα. Όσον ερχόμαστε σε επαφή μαζί της, βιώνουμε θεία αγάπη. Συνδεόμαστε με την αγάπη του Θεού που βρίσκεται κοιμισμένη μέσα μας. Λέγεται ότι: «*Ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης.*» Μπορεί να μην είχαμε νιώσει αγάπη ως παιδιά και ίσως ακόμα και τώρα να υποφέρουμε απ' αυτές τις πληγές, αλλά η επαφή με την Θεϊκή Αγάπη γεμίζει τα κενά με περισσότερη αγάπη από όση μπορούμε ποτέ να φανταστούμε. Μπορούμε να πάρουμε μια ιδέα γι' αυτήν την αγάπη διαβάζοντας για τις παραθανάτιες εμπειρίες που βίωσαν κάποιοι άνθρωποι. Περιγράφουν ότι βρέθηκαν στην παρουσία ενός φωτεινού Όντος που τους ακτινοβολούσε τόση αγάπη, όση δεν ένιωσαν ποτέ σ' ολόκληρη την ζωή τους. Στην πραγματικότητα, η αγάπη αυτή τους γέμιζε τόσο πολύ και τόσο βαθιά, που πολλοί δεν επιθυμούσαν να επιστρέψουν στο σώμα τους. Και σκεφθείτε ότι οι παραθανάτιες εμπειρίες μόλις που αγγίζουν τα όρια των ανώτερων Περιοχών, φανταστείτε τι γίνεται από κει και πέρα.

Οι άγιοι και οι ιδρυτές των θρησκειών, που ταξίδεψαν ψηλότερα μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, έχουν περιγράψει στα γραπτά τους τη συνταρακτική αγάπη που βίωσαν στο Υπερπέραν. Η Αγία Αικατερίνη της Σιένα μιλάει γι' αυτήν σαν το μυστικό γάμο της με τον Θεό. Οι μύστες και οι άγιοι από την Ινδία και την Περσία μιλούν για την ένωση με τον Θεό, σαν τον αιώνιο γάμο με τον Αγαπημένο τους. Όταν μουσκέψουμε απ' αυτή την αγάπη, γεμίζει το κενό που άφησαν στην καρδιά μας οι πληγές των παιδικών μας χρόνων. Επομένως, ο διαλογισμός μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για τη θεραπεία του συναισθηματικού πόνου.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Ακόμα πιο δριμύς από τον πόνο του φυσικού σώματος, του νου και των συναισθημάτων είναι ο πνευματικός πόνος. Η δίψα για τον Θεό προκαλεί βαθύτερο πόνο απ' οποιοδήποτε άλλο είδος αγωνίας. Ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού αναφέρεται σ' αυτόν ως: «*Η σκοτεινή νύχτα της ψυχής*». Θέλουμε να δούμε τοn Δημιουργό μας, επιθυμούμε να γνωρίσουμε την έσχατη αλήθεια και θέλουμε να ανακαλύψουμε το μυστήριο της ύπαρξής μας και παρόλα αυτά δεν βρίσκουμε απαντήσεις. Κάποτε, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ είπε: «*Μόλις το ερώτημα για το μυστήριο της ζωής και του θανάτου εισχωρήσει μέσα στην καρδιά μας, δεν μπορούμε να βρούμε ανάπαυση μέχρι να πάρουμε τις απαντήσεις.*» Στην πραγματικότητα, ο ίδιος έχυνε νύχτα μέρα δάκρυα, για να τον οδηγήσει ο Θεός σε κάποιον που θα μπορούσε να του δώσει τις απαντήσεις σ' αυτά τα μυστήρια.

Όταν μας καταλάβει πνευματική δίψα, αρχίζουμε να ψάχνουμε και αυτό σημαίνει την πνευματική μας αφύπνιση. Μπορεί να ψάξουμε γι' απαντήσεις στη θρησκεία μας. Μπορεί να διαβάζουμε τις Γραφές, να πηγαίνουμε σε τόπους λατρείας και να συμμετέχουμε σε τελετουργικά και ιεροτελεστίες. Αν δεν βρούμε εκεί τις απαντήσεις, μπορεί να διαλέξουμε κάποια μορφή γιόγκα ή πνευματικής πειθαρχίας. Τελικά, όταν ακολουθήσουμε το Μονοπάτι που περπάτησαν αυτοί που βρήκαν τις απαντήσεις, οι άγιοι, οι μύστες, οι ιδρυτές των θρησκειών και οι πνευματικοί Διδάσκαλοι, φτάνουμε στο ίδιο συμπέρασμα. Φτάνουμε στο ίδιο σταθερό σημείο, ότι δηλαδή ο δρόμος βρίσκεται μέσα μας και μπορούμε να τον πραγματοποιήσουμε μέσω του διαλογισμού.

Ο διαλογισμός είναι σε θέση να ανυψώσει την ψυχή μας σε βασίλεια όπου μπορούμε να βρούμε τις απαντήσεις σ' όλα τα πνευματικά μας ερωτήματα. Μπορούμε να ταξιδέψουμε σε Περιοχές που μας περιμένουν μέσα μας, όταν εγκαταλείψουμε το φυσικό μας σώμα την ώρα του θανάτου. Το καυτό ερώτημα: «*Που πηγαίνουμε μετά τον θάνατον*», θα απαντηθεί, γιατί ήδη θα έχουμε ταξιδέψει μέχρι εκεί μέσω του διαλογισμού. Ο θάνατος δεν θα μας τρομάζει πια, γιατί θα δούμε από μόνοι μας ότι έχει ως αποτέλεσμα περισσότερη μακαριότητα, χαρά και αγάπη απ' όση θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε.

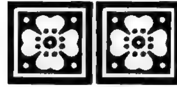
Βλέπουμε τον εαυτό μας ως ψυχή, ως Φως του Θεού και γνωρίζουμε ότι είμαστε σταγόνες της Υπερψυχής (*Θεού*). Τελικά φτάνουμε

σ‘ ένα επίπεδο όπου συγχωνευόμαστε με τον Θεό και γινόμαστε πανσυνειδητοί. Σ’ αυτό το στάδιο της συνένωσης με τον Θεό η πνευματική μας δίψα σβήνει. Δεν λαχταράμε την αγάπη. Έχουμε ήδη γίνει (*η ψυχή μας*) η αγάπη.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Καθώς ένα άτομο θεραπεύει τον πόνο του και ολοκληρώνεται μέσω του διαλογισμού, συμβαίνει κι ένα άλλο γεγονός. Κάθε άτομο γίνεται όργανο για τη θεραπεία του πλανήτη. Όταν αποκτάμε ηρεμία μέσα μας, όταν οι σωματικοί, οι νοητικοί, οι συναισθηματικοί και οι πνευματικοί μας πόνοι θεραπεύονται, ακτινοβολούμε αυτή την ηρεμία και στους άλλους. Δεν είμαστε πια πηγή συγκρούσεων, αλλά γιατρειά για τις συγκρούσεις. Δεν πληγώνουμε πια τους άλλους με τη σκέψη, τα λόγια ή τις πράξεις μας. Αντίθετα, βάζουμε βάλσαμο στις πληγές τους.

Όταν υπερβαίνουμε αυτό το κόσμο μέσω του διαλογισμού, βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα σ’ όλα και αγαπάμε όλη την Δημιουργία. Γινόμαστε πρεσβευτές της αγάπης. Αν κάθε άτομο πρόσφερε την καταπραϋντική παρουσία του σ’ όλους όσους συναντούσε, δεν θα αργούσε να έρθει η εποχή που θα γιατρεύαμε το κόσμο από τα σημάδια του πολέμου, του μίσους και της εγκληματικότητας. Η εξωτερική ειρήνη θα διασφαλιζόταν και μια Χρυσή Εποχή πνευματικότητας θα άρχιζε.



ΓΙΝΕΤΕ ΔΕΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟ ΘΕΙΟ ΘΕΛΗΜΑ

(Live in God's Will)

Συγκεντρωθήκαμε εδώ για να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να αναπτυχθούμε μ' έναν τρόπο ώστε να μπορέσουμε να βρούμε γαλήνη και μακαριότητα μέσα μας. Όταν μιλάμε για αιώνια γαλήνη, όταν μιλάμε για καταστάσεις διαρκούς μακαριότητας, είναι αναγκαίο να στρέψουμε την προσοχή μας μακριά από τις δραστηριότητες του εξωτερικού κόσμου.

Γνωρίζουμε ότι τα πάντα σ' αυτόν τον κόσμο είναι προσωρινά και ότι δεν πρόκειται να κρατήσουν για πάντα. Είτε ονομάζονται πλούτη, είτε υλικά αγαθά, είτε όνομα και φήμη δεν πρόκειται να μείνουν μαζί μας για όλη μας τη ζωή. Όταν αναζητούμε την γαλήνη, την πληρότητα και την μακαριότητα στον εξωτερικό κόσμο, αναπόφευκτα καταλήγουμε με άδεια χέρια. Αν οι στόχοι που θέτουμε είναι εφήμεροι, πως είναι δυνατόν να περιμένουμε ότι θα μας προσφέρουν κάτι που δεν είναι προσωρινό;

Εμείς οι άνθρωποι, την επιδίωξη να βρούμε την Εσωτερική μας γαλήνη και ηρεμία, την έχουμε συνδέσει με το να ακολουθήσουμε ένα πνευματικό δρόμο, ένα δρόμο που θα μας προσφέρει αποτελέσματα και που θα μας συντροφεύει σ' όλη μας τη ζωή. Όμως χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε σ' αυτό τον δρόμο, απαιτείται από μέρους μας κάποια προσπάθεια. Μόλις αρχίσουμε να κάνουμε αυτήν την προσπάθεια, η Χάρη του Θεού θα έρθει αρωγός.

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι χρειαζόμαστε τη Χάρη του Θεού και ότι είναι απαραίτητο να βρισκόμαστε σε μια κατάσταση δεκτικότητας προς αυτή τη Χάρη. Η Χάρη του Θεού φθάνει σε μάς με πάρα πολλούς τρόπους. Κάποιους τους αντιλαμβανόμαστε και κάποιους άλλους δεν τους αντιλαμβανόμαστε ποτέ. Αν δεν είμα-

στε δεκτικοί στο Θέλημα του Θεού, η πρόοδός μας στον πνευματικό δρόμο δεν ξεκινάει ποτέ.

Ένα από τα πιο σημαντικά μηνύματα, που μας έχουν δώσει οι άγιοι και οι μύστες, είναι να είμαστε δεκτικοί στο Θείο Θέλημα, έτσι ώστε να βρεθούμε σε μια κατάσταση που όχι μόνο να λέμε «*Γλυκό είναι το Θέλημά Σου Κύριε*», αλλά και να σκεπτόμαστε και να ενεργούμε μ' αυτή την νοοτροπία.

Όταν τα πράγματα έρχονται όπως τα θέλουμε, οι περισσότεροι είμαστε πολύ χαρούμενοι. Όταν όμως έρθουν αντίθετα απ' αυτό που επιθυμούμε, αυτό που προσδοκάμε ή αυτό που θεωρούμε ότι πρέπει να γίνει, τότε αρχίζουμε να ρίχνουμε τα λάθη στο περιβάλλον μας. Αρχίζουμε να θυμώνουμε με τη ζωή και θυμώνουμε ακόμα και με τον Δημιουργό που δεν μας δίνει αυτό που πιστεύουμε ότι δικαιωματικά μας ανήκει. Καθώς ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο έχουμε να αντιμετωπίσουμε πολλά προβλήματα και εμπόδια που μπορεί να είναι οικονομικής φύσης, συναισθηματικής φύσης ή να αφορούν την υγεία μας. Μην επικεντρώνεστε στα προβλήματά σας. Η προσοχή σας θα πρέπει να εστιάζεται κατά κύριο λόγο στον Θεό και στο Φως και στον Ήχο του Θεού. Καθώς η προσοχή μας θα εστιάζεται σ' Αυτόν όλο και πιο πολύ, ακόμα και όταν ζούμε στον κόσμο, θα μάθουμε να αποστασιοποιούμαστε και θα είμαστε ικανοί να ανταπεξέλθουμε σ' όλες τις καταστάσεις. Αν εστιάζετε την προσοχή σας μόνο στα προβλήματά σας, τότε μικρά μικρά προβλήματα θα γίνουν μεγάλα και αξεπέραστα προβλήματα.

Υπάρχουν δυο τρόποι να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας. Ο ένας είναι να πολεμάμε το πρόβλημα. Ο άλλος είναι να φτάσουμε σε μια κατάσταση που αντί να πολεμάμε το πρόβλημα, μαθαίνουμε να τα βγάζουμε πέρα και να το αντιμετωπίζουμε με έναν τρόπο που να μη μας ενοχλεί. Η λύση δεν είναι να πολεμάμε με κάθε πρόβλημα. Η λύση είναι το Θέλημα του Θεού. Αποδεχτείτε και χειριστείτε το κάθε πρόβλημα έτσι που να μη σας ενοχλεί.

Όπου κι αν ταξίδεψα σε ολόκληρο τον κόσμο, οι άνθρωποι με ρωτούσαν τι είναι η «δεκτικότητα». Δεκτικότητα είναι η ακράδαντη πίστη μας στον Θεό. Η πίστη πως οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή μας είναι για το καλό μας. Είναι η πίστη ότι ο Θεός γνωρίζει καλύτερα. Η πίστη μάς κάνει να ξεπερνάμε πολλές δοκιμασίες και βάσανα, όλα τα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Καθώς αναπτύσσουμε την συνειδητότητά μας και ερχόμαστε σε επικοινωνία με το Φως και τον Ήχο του

Θεού, η πίστη μας στον Θεό αυξάνεται. ***Η πίστη έρχεται από την ψυχή.*** Ο νους είναι αυτός που μπερδεύει τα πράγματα, με σκοπό να μας κλονίσει και να μας κάνει να χάσουμε την πίστη μας στον Θεό.

Στην πραγματικότητα δεν γνωρίζουμε τι ακριβώς είναι καλό για μας. Μπορεί να νομίζουμε ότι ξέρουμε ποιο είναι το καλό μας και να ζούμε σύμφωνα με αυτό. Όταν όμως τα πράγματα δεν έρθουν έτσι όπως τα σχεδιάζουμε, είναι αναγκαίο να αντιληφθούμε ότι πρέπει να υπάρχει μια Ανώτερη Δύναμη που γνωρίζει καλύτερα. Υπάρχει ο Παντοδύναμος Θεός που έφτιαξε την Δημιουργία, που ελέγχει την Δημιουργία και που ξέρει τι είναι το καλύτερο για όλους και τον καθέναν από μας. Δεκτικότητα είναι να έχουμε πίστη σ' αυτήν την Δύναμη, τον Δημιουργό.

Θα πρέπει να έχουμε πίστη στον Θεό. Αν δεν έχουμε απόλυτη πίστη στον Θεό, δεν μπορούμε να κάνουμε βήματα προς το μέρος Του. Η πίστη έρχεται από την εμπειρία και όχι από τα λόγια. Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού, τόσο περισσότερο η πίστη μας θα γίνεται ακλόνητη. Η πίστη, μάς βοηθάει σε κάθε τομέα της ζωής. Ο συνειδητός τρόπος ζωής και η πίστη, είναι μεγέθη ευθέως ανάλογα.

Αν είμαστε δεκτικοί στο Θείο Θέλημα, ακόμη και όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε δοκιμασίες και βάσανα στη φυσική μας ζωή, θα περάσουμε μέσα απ' αυτά με ηρεμία. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι κάποιος από μας αρρωσταίνει από γρίπη. Συνήθως αυτή κρατάει πέντε με δέκα μέρες. Τώρα, μπορεί να πονάμε και να αναρωτιόμαστε: Γιατί ο Θεός μας έκανε να αρρωστήσουμε; Τι πήγε στραβά; Αφού ζούμε μια φυσιολογική ζωή και τρώμε όπως πρέπει, τι έγινε και αρρωστήσαμε; Γιατί μας βρήκε αυτό το κακό; Τι μπορούμε να κάνουμε; Μπορούμε να είμαστε θυμωμένοι και να πονάει η καρδιά μας όσο κρατάει η γρίπη. Από την άλλη όμως, αν είναι να περάσουμε την ίδια γρίπη και σκεφτούμε ή πείσουμε τους εαυτούς μας ότι αυτή είναι μια χρονική περίοδος κατά την οποία είμαστε αναγκασμένοι να υποστούμε αυτόν τον πόνο, τότε αυτές οι πέντε ή δέκα μέρες θα μπορέσουν να κυλήσουν πιο εύκολα. Αυτός ο πόνος είναι επίσης Θείο Δώρο και είναι σύμφωνος με το Θέλημά Του. Αυτή η ταλαιπωρία υπόκειται στον ίδιο νόμο και ελέγχεται από τον Θεό και είναι σίγουρο ότι θα περάσει. Μπορούμε να υποστούμε αυτή την ταλαιπωρία νιώθοντας ταραχή, πόνο ή συναισθηματική αγωνία ή μπορούμε να την θεωρήσουμε ως Θέλημα Θεού και να ανταπεξέλθουμε σ' αυτήν

με ηρεμία και διάθεση περισυλλογής. Μπορούμε να πούμε: «*Είναι το Θέλημα του Θεού και θα κάνω ό,τι είναι δυνατόν για να βελτιώσω τον εαυτό μου, είτε αυτό αφορά τη διατροφή, την άσκηση ή τον διαλογισμό μου*». Η αρρώστια που περάσατε δεν θα πρέπει να σας ενοχλεί ή να σας αποσπάει την προσοχή από Εκείνον.

Όλοι είμαστε παιδιά του ίδιου Θεού. Κανένας γονιός δεν επιθυμεί να υποφέρει το παιδί του. Ο παγκόσμιος Πατέρας πάντα θα κάνει αυτό που είναι καλό για μας. Ό,τι κι αν αντιμετωπίζουμε, θα αντλούμε δύναμη από τη γνώση ότι ο Θεός μάς το δίνει. Μέσω της επικοινωνίας με το Φως και τον Ήχο παραδινόμαστε στη Θέληση του Παντοδύναμου. Εμείς μόνο μιλάμε για αυτοπαράδοση, χρειάζεται όμως να την κάνουμε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Η παρούσα ζωή βασίζεται στο περασμένο μας κάρμα. Είναι το αποτέλεσμα πράξεων του παρελθόντος, τις οποίες δεν γνωρίζουμε. Το 75% της ζωής μας είναι προκαθορισμένο, όμως με το υπόλοιπο 25% μπορούμε να βελτιώσουμε τον εαυτό μας.

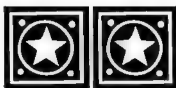
Είναι σημαντικό να αξιοποιήσουμε στο έπακρο την κάθε στιγμή της ζωής μας. Αν διερωτόμαστε γιατί περνάμε από μια συγκεκριμένη φάση, επειδή δεν καταλαβαίνουμε γιατί μπλέξαμε σε μια δεδομένη κατάσταση, ή γιατί είμαστε άρρωστοι ή γιατί έχουμε οικονομικά ή συναισθηματικά προβλήματα, το μόνο που κάνουμε είναι να σπαταλάμε το χρόνο μας. Αν σπαταλάμε το χρόνο μας σκεπτόμενοι ότι κάτι μας συμβαίνει, δεν θα ωφεληθούμε. Αν αντίθετα θέσουμε την κατάσταση επί τάπητος και ενεργήσουμε αποστασιοποιημένα, τότε θα μπορέσουμε να δούμε τα προβλήματά μας από διαφορετική οπτική γωνία.

Είναι καλύτερα να ζούμε την παρούσα στιγμή. Αξιοποιήστε το παρόν και έχετε πίστη στον Θεό. Συνειδητοποιήστε ότι ο Θεός είναι Αυτός που έπλασε τον καθένα μας και μας έφερε στον κόσμο. Μόλις το συνειδητοποιήσουμε, θα μπορέσουμε να αρχίσουμε να ζούμε με τον τρόπο που ο Θεός επιθυμεί να ζούμε.

Όσοι πορεύονται στη ζωή με γαλήνη και ηρεμία και αφήνονται στη Θέληση του Κυρίου, αυτοί είναι που βοηθιούνται άμεσα. Η προσοχή αυτών των ανθρώπων συγκεντρώνεται γρήγορα όταν προσπαθούν να εσωστραφούν, όταν προσπαθούν να μπουν μέσα τους, εκεί όπου βρίσκουν το θησαυροφυλάκιο της γαλήνης και της μακαριότητας.

Οι άγιοι και οι μύστες μάς λένε ότι ένας από τους σημαντικότερους τομείς που πρέπει να αναπτύξουμε στον πνευματικό δρόμο εί-

ναι η δεκτικότητα. Μέσω αυτής μπορούμε να πραγματοποιήσουμε τους εαυτούς μας και να γίνουμε ένα με τον Θεό. Μόλις γίνουμε δεκτικοί στο Θείο Θέλημα, θα διαπιστώσουμε πνευματική πρόοδο και το ταξίδι της ψυχής μας στα Εσωτερικά επίπεδα και τελικά στο Αιώνιο Σπίτι μας, θα πραγματοποιηθεί γρήγορα.



ΛΑΧΤΑΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΕΟ

Αυτή η ομιλία του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ με τίτλο“Yearning for God”, βασίζεται σε έναν ύμνο του Σαντ Ράβι Ντας.

Ο Σαντ Ράβι Ντας ήταν ένας μεγάλος άγιος στην παράδοση της Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα. Σ' αυτό τον ύμνο μιλάει για την λαχτάρα της ψυχής να είναι μαζί με τον Παντοδύναμο. Λέει: «*Ω! Θεέ μου. Έχει περάσει πολύς καιρός από τότε που για τελευταία φορά έλαβα τη θεία ντάρσαν Σου. Ο μακρύς χωρισμός από τη θεία παρουσία Σου, με έχει ρίξει στη θλίψη. Από τότε που χωρίστηκα από Εσένα, με έχει κυριέψει η Αρνητική Δύναμη. Έχει περάσει ένα μακρύ χρονικό διάστημα από τότε που έλαβα την ευλογία της θείας ντάρσαν Σου.*» Εδώ ο Σαντ Ράβι Ντας περιγράφει την κατάσταση της ψυχής μας. Μας εξηγεί ότι στην πραγματικότητα έχουν περάσει αιώνες και αιώνες από τότε που η ψυχή μας χωρίστηκε από τον Παντοδύναμο.

Η ψυχή μας είναι της ίδιας ουσίας με τον Θεό. Ο χωρισμός της από την Υπερψυχή έχει ως αποτέλεσμα την μετενσάρκωσή της στον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων των 8,4 εκατομμυρίων διαφορετικών μορφών ζωής. Η ψυχή δίνει ζωή στο σώμα μας. Σ' αυτό τον ύμνο ο Σαντ Ράβι Ντας προσεύχεται: «*Ω! Θεέ μου. Χάρισέ μου την ντάρσαν Σου. Έχουν περάσει πολλοί αιώνες από τότε που χωρίστηκα από Εσένα.*»

Μπορείτε να αντιληφθείτε πόσος καιρός έχει περάσει από τότε που αρχίσαμε να στριφογυρίζουμε στον κύκλο των 8,4 εκατομμυρίων μορφών ζωής. Είναι μεγάλη ευλογία που μας έχει δοθεί το ανθρώπινο σώμα. Αυτό το ανθρώπινο σώμα αποκαλείται το επιστέγασμα και η κορωνίδα όλης της Δημιουργίας. Απ' όλες τις 8,4 εκατομμύρια μορφές ζωής, μόνο στο ανθρώπινο σώμα έχει δοθεί αυτή η υπέρτατη

θέση. Σ' αυτό το σώμα μπορούμε να γνωρίσουμε τον αληθινό εαυτό μας, να βιώσουμε και να πραγματοποιήσουμε τον Θεό, να φτάσουμε τον Θεό και να γίνουμε ένα με τον Δημιουργό.

Εδώ, ο Σαντ Ράβι Ντας προσεύχεται στον Παντοδύναμο. Λέει ότι έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα από τότε που χωρίστηκε από τον Θεό. ***Δεν έχουμε τη δυνατότητα να φτάσουμε στον Θεό σε καμιά άλλη μορφή ζωής, εκτός από το ανθρώπινο σώμα.*** Οι άλλες μορφές ζωής δεν έχουν τα προσόντα που απαιτούνται για να γνωρίσει η ψυχή τον αληθινό εαυτό της. Σύμφωνα με το Νόμο του κάρμα, μετενσαρκωνόμαστε από τη μια ζωή στην άλλη.

Ο Νόμος του κάρμα είναι πολύ απλός. Είναι όμοιος με τον πρώτο νόμο της φυσικής που λέει ότι για κάθε δράση υπάρχει ίση αντίδραση. Για παράδειγμα, αν πετάξουμε μια μπάλα σ' ένα τοίχο με κάποια δύναμη, επιστρέφει σ' εμάς με την ίδια δύναμη. Υπάρχει μια ίση και αντίθετη αντίδραση. Το ίδιο ισχύει και για το Νόμο του κάρμα. Πρέπει να δρέψουμε τους καρπούς κάθε μας δράσης.

Ο Νόμος του κάρμα εξηγεί πως, όταν η ψυχή είναι σε μια συγκεκριμένη ενσάρκωση, τότε η κάθε λέξη, η κάθε σκέψη και η κάθε πράξη της θα φέρει τον ανάλογο καρπό. Βάσει του κάρμα μας, ό,τι συσσωρεύουμε σ' αυτή τη ζωή, θα μας δοθεί σε κάποια επόμενη ζωή για διευθέτηση. Αν στο ανθρώπινο σώμα καλλιεργήσουμε καλές σκέψεις, καλά λόγια και καλές πράξεις, θα δρέψουμε το καλό. Αλλά αν χρησιμοποιούμε άσχημα λόγια, κάνουμε βρόμικες σκέψεις και καταπιανόμαστε με κακές δραστηριότητες, θα πρέπει να πληρώσουμε γι' αυτά. Σύμφωνα με αυτόν τον Νόμο, η ψυχή μας μετενσαρκώνεται σε 8,4 εκατομμύρια μορφές ζωής και αυτός είναι και ο λόγος που η ψυχή μας είναι χωρισμένη από τον Θεό και έχει ξεχάσει την αιώνια Υπερψυχή.

Ο Σαντ Ράβι Ντας προσεύχεται στον Παντοδύναμο: «*Ω! Θεέ μου. Μετά από χιλιάδες χρόνια μου έχεις δώσει την ευκαιρία να Σε γνωρίσω. Σε παρακαλώ, δώσε μου τη θεία ντάρσαν Σου. Σύνδεσέ με, με σένα και κάνε με ένα μαζί Σου.*» Η ερώτηση που προκύπτει είναι: Πώς μπορούμε να έχουμε την εμπειρία του Θεού στο ανθρώπινο σώμα; Ο Θεός έχει δημιουργήσει ολόκληρο το σύμπαν και διαπερνά κάθε τμήμα και κάθε κομμάτι αυτού του σύμπαντος. Ο Θεός είναι πανταχού παρών. Πώς μπορούμε να έχουμε την εμπειρία Του;

Λέγεται στις Γραφές ότι: «*Κανείς δεν έχει δει τον Θεό στην απόλυτη μορφή Του και κανείς δεν πρόκειται να Τον δει σ' αυτή την απόλυ-*

τη μορφή.» Αλλά μπορούμε να συνδέσουμε τον εαυτό μας μαζί Του μέσω των δύο πρωταρχικών εκδηλώσεών Του: το Υπερβατικό Φως και τον Ήχο του Θεού. Η Δύναμη του Θεού, είτε την ονομάζουμε Νάαμ ή Λόγο είτε με οποιοδήποτε άλλο όνομα, είναι η δύναμη από την οποία έχουν δημιουργηθεί ολόκληρο το σύμπαν και όλα τα πνευματικά Επίπεδα. Στη συνέχεια ο Θεός δημιούργησε τις ψυχές και τις έστειλε να κατοικήσουν σ' αυτά τα Επίπεδα.

Στο ανθρώπινο σώμα έχουν δοθεί όλες οι δυνατότητες που απαιτούνται ώστε η ψυχή να μπορεί να γνωρίσει τον αληθινό εαυτό της και να κατορθώσει την ένωσή της με τον Θεό. Το ανθρώπινο σώμα είναι το ανώτερο απ' όλα τα 8,4 εκατομμύρια είδη ζωής. Ονομάζεται «Ναρ-ναχράμι Ντες» (*Nar-nahrami Desh*) γιατί σ' αυτό κατοικούν τόσο η ψυχή όσο και η Υπερψυχή. Ονομάζεται επίσης «Χαριμαντίρ» (*Harimandir*), δηλαδή ο ναός του Θεού, επειδή το ανθρώπινο σώμα είναι ο τόπος όπου κατοικεί ο Παντοδύναμος.

Ο Σαντ Ράβι Ντας, προσευχόμενος προς τον Θεό τού λέει: «*Ω! Θεέ. Με τη θεία ντάρσαν Σου, γέμισέ με, μέ το απέραντο Φως Σου. Επίτρεψε στην ψυχή μου να πλημμυρίσει από το Φως Σου που διαπερνάει τα πάντα και άσε με να ακούσω τον Ιερό Λόγο, για να μπορέσω να γίνω ένα μαζί Του και διαβαίνοντας τα πνευματικά Επίπεδα να μπορέσω να φτάσω το Σατς Καντ (την Κατοικία της Αλήθειας) και να συγχωνευτώ μαζί Σου.*»

Το Μονοπάτι των αγίων είναι το μονοπάτι όπου γινόμαστε ένα με τον ιερό Λόγο. Σ' αυτό τον αιώνα, ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έκαναν προσιτό σε εκατομμύρια ανθρώπους το Μονοπάτι της Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα. Αυτό το Μονοπάτι συνδέει την ψυχή μας με την Υπερψυχή. Όταν γίνουμε ένα με τον ιερό Λόγο, μπορούμε να Τον δούμε και να Τον βιώσουμε μέσα στον εαυτό μας. Πώς μπορούμε να συνεχίσουμε σ' αυτό το Μονοπάτι; Πάνω σ' αυτό ο Σαντ Ράβι Ντας, λέει: «*Κανένας δεν είναι τόσο μικρός όσο εγώ και κανείς τόσο ελεήμονας όσο Εσύ. Τώρα πες μου. Τι πρέπει να γίνει;*» Ο Σαντ Ράβι Ντας περιγράφει την αξιοθρήνητη κατάστασή μας: «*Είμαστε αβοήθητοι, πιασμένοι στον ιστό των άνομων πράξεών μας. Αλλά Εσύ είσαι ο Ωκεανός του ελέους. Είσαι ο προμηθευτής και ο δότης των ευλογιών και όλου του ελέους. Το έχω καταλάβει γιατί Εσύ έχεις προσφέρει το υπέρτατο έλεος στην αξιοθρήνητη και αβοήθητη κατάστασή μου.*»

Διαβάζοντας τα ιερά λόγια των μεγάλων αγίων, καταλαβαίνουμε

ότι μας προτρέπουν να γίνουμε απόλυτα δεκτικοί και να φτάσουμε σ' ένα επίπεδο όπου να ζούμε σύμφωνα με την ρύση: "Γλυκό είναι το θέλημά Σου" και να είμαστε μακάριοι. Πρέπει να είμαστε χαρούμενοι σε οποιαδήποτε κατάσταση ο Παντοδύναμος θέλει να είμαστε. Αν δεν φτάσουμε και μέχρι να φτάσουμε σε μια τέτοια κατάσταση, δεν μπορούμε να αποκτήσουμε αληθινή συνειδητότητα. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι από μόνοι μας δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτα και ότι ο Παντοδύναμος είναι ο πράττων και ο δότης όλων των ευλογιών. Όταν αυτοπαραδοθούμε στον Θεό, τότε η ζωή μας γεμίζει από απόλυτη ικανοποίηση με το Θείο Θέλημα.

Η ιδέα που εξηγεί ο Σαντ Ράβι Ντας είναι ότι στην πραγματικότητα απέχουμε πολύ από το να είμαστε καλοί και κυρίως σοφοί. Η ψυχή μας θα έπρεπε να έχει τον έλεγχο του νου και ο νους θα έπρεπε να έχει σε πλήρη έλεγχο στις αισθήσεις μας. Έτσι θα έπρεπε να είναι η ζωή μας, αλλά στην πραγματικότητα η ζωή μας είναι εντελώς διαφορετική. Οι εγκόσμιες επιθυμίες έλκουν τις αισθήσεις μας προς τον εξωτερικό υλικό κόσμο. Οι αισθήσεις τραβούν το νου μας προς τα έξω και ο νους οδηγεί την «*προσοχή*» μας, που είναι η «*εξωτερική έκφραση της ψυχής*», προς τον υλικό κόσμο.

Έτσι όπως ζούμε, η προσοχή μας οδηγείται αντίθετα. Καθώς πιαστήκαμε στον ιστό του υλισμού, γίναμε δέσμιοι του κύκλου του πόθου, του θυμού, της απληστίας, της προσκόλλησης και του εγωισμού. Αυτοί οι πέντε ληστές μάς έχουν αρπάξει όλη την περιουσία μας. Είμαστε γεμάτοι από τον Ιερό Ήχο και το Φως του Θεού κι όμως ούτε γνωρίζουμε τον Θεό, ούτε τον σκεφτόμαστε. Σπαταλάμε όλο μας το χρόνο σε εγκόσμιες δραστηριότητες. Καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια για να αποκτήσουμε για τον εαυτό μας οποιαδήποτε υλικά αγαθά. Αν έχουμε ένα ποδήλατο, θέλουμε να αποκτήσουμε ένα μηχανάκι. Αν έχουμε ένα μηχανάκι, θέλουμε να αγοράσουμε ένα αυτοκίνητο. Αν ζούμε στο ενοίκιο, θέλουμε να αγοράσουμε ένα δικό μας σπίτι. Αν είμαστε υπάλληλοι, θέλουμε να έχουμε την δικιά μας επιχείρηση. Αν έχουμε κάποιο μαγαζί, θέλουμε να αποκτήσουμε το δικό μας εργοστάσιο. Κανείς δεν είναι ευχαριστημένος σ' αυτό τον κόσμο. Αν αποκτήσουμε κάτι, έπειτα αρχίζουμε να κυνηγάμε κάτι άλλο. Ξεχνάμε ότι η ζωή μας θα έχει σκαμπανεβάσματα εξαιτίας του κάρμα. Κάποιες μέρες νιώθουμε ότι ζούμε μια χαρούμενη κι ευτυχισμένη ζωή και κάποιες άλλες νιώθουμε να μας περικυκλώνει η δυστυχία. Πρέπει να καταλάβουμε ότι οι χαρές και οι λύπες αυτού του

κόσμου είναι όπως σ' ένα θεατρικό έργο. Νιώθουμε δυστυχισμένοι. Όταν όμως γίνουμε ένα με την Δύναμη του Θεού, καμιά έγνοια δεν μπορεί να μας αγγίξει. Ενώ σ' αυτό τον υλιστικό κόσμο νιώθουμε να υποφέρουμε, όταν στρέψουμε την προσοχή μας Εσωτερικά και την συνδέσουμε με το Ηχητικό Ρεύμα, οι εγκόσμιες στενοχώριες δεν θα μπορούν να μας επηρεάσουν. Ο Σαντ Ράβι Ντας εκλιπαρεί τον Θεό για την πραγματοποίηση αυτής της κατάστασης: «*Εσύ είσαι ο ελεήμονας. Εσύ μπορείς να προσφέρεις την αγάπη Σου στον καθένα. Εσύ μπορείς να συνδέσεις τον καθένα με τον εαυτό Σου.*»

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει εξηγήσει το Μονοπάτι της πραγματοποίησης του Θεού, δηλώνοντας ότι η ψυχή μας είναι ο εραστής που πρέπει να συναντήσει τον Αγαπημένο του, τον Υπέρτατον Θεό. Κάθε λάτρης νιώθει ότι αγαπά τον αγαπημένο του απέραντα. Η αγάπη πρώτα εκπορεύεται από την καρδιά του Αγαπημένου. Μόνο όταν η αγάπη εκπορεύεται από τον Θεό προς εμάς, εμείς ελκόμαστε απ' αυτήν την αγάπη Του προς το μέρος Του. Νομίζουμε ότι αφιερώνουμε μακρές περιόδους σε προσευχές και τελετουργικά και ότι επιτελούμε θεάρεστο έργο, αλλά χωρίς τη Χάρη του Θεού δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτα. Γι' αυτό λέει ο Σαντ Ράβι Ντας: «*Δεν έχουμε καμιά αρετή. Σε παρακαλούμε δείξε έλεος για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε το μυστήριο της ζωής και του θανάτου.*»

Μετά μιλάει για την ευγνωμοσύνη. Όταν ζούμε μια καλή ζωή, ευχαριστούμε τον Θεό για τα ελέη Του. Όταν οι μέρες μας περνάνε χαρούμενα, είμαστε μεθυσμένοι από τη δικιά μας ευτυχία. Όταν οι δουλειές μας κυλάνε ομαλά, είμαστε ικανοποιημένοι. Όταν ερχόμαστε πρώτοι στις εξετάσεις μας, είμαστε χαρούμενοι. Είμαστε ευχαριστημένοι όταν η ζωή μας κυλάει ομαλά, χωρίς κανένα εμπόδιο, αλλά όταν μας βρει κάποια στενοχώρια, κατσουφιάζουμε και είμαστε λυπημένοι. Αρχίζουμε να ζούμε σαν ένα βουνό από προβλήματα να έχει πέσει στο κεφάλι μας. Οι άγιοι μας λένε ότι πρέπει να ευγνωμονούμε τον Θεό όλη την ώρα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει:

Με κάθε πνοή υποκλίνομαι στο φίλο μου.
Γιατί στη Χάρη του χρωστώ την ζωή μου.

Σ' αυτό το ανθρώπινο σώμα, μπορούμε να γνωρίσουμε τον αληθινό εαυτό μας. Αυτή η ζωή είναι η πρώτη μεγάλη ευλογία του Θεού. Η δεύτερη ευλογία είναι ό,τι αφού αποκτήσαμε το ανθρώπινο σώμα, έχουμε κατορθώσει να φτάσουμε στα ιερά πόδια ενός Διδασκάλου.

Τέτοιοι ήταν οι μεγάλοι άγιοι, όπως ο Σαντ Ράβι Ντας, ο Γκουρού Νάνακ Ντεβ και ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν. Όταν συναντάμε τέτοιους αγίους, μας προσφέρεται αυτή η δεύτερη ευλογία. Το τρίτο πιο ανεκτίμητο ευεργέτημα είναι αυτοί ότι μας συνδέουν με το Νάαμ, τον Ιερό Λόγο. Όταν γίνουμε ένα με τον Ιερό Λόγο, μπορούμε να δούμε τον Θεό μέσα μας. Ο Σαντ Ράβι Ντας επίσης εκλιπαρεί γιατί: «*Εκατομμύρια χρόνια έχουν περάσει από τότε που είχα την ντάρσαν του Παντοδύναμου Θεού.*» Το Μονοπάτι του Σαντ Ματ είναι το Μονοπάτι της εσωστροφής. Αυτό που συμβαίνει τώρα είναι ότι ο νους μας, που ελέγχεται από τις αισθήσεις, στρέφει την προσοχή μας στον υλιστικό κόσμο. Ο Σαντ Ράβι Ντας λέει: «*Ο νους μου έχει αποδεχτεί τα λόγια Σου*». Ο νους μας δεν δέχεται εύκολα ότι είμαστε της ίδιας ουσίας μ' αυτή του Θεού, γιατί ο νους μας είναι πράκτορας της Αρνητικής Δύναμης.

Το κύριο καθήκον του νου μας είναι να μας κρατάει απασχολημένους σε εγκόσμιες δραστηριότητες. Αν κάνουμε κάποια προσπάθεια να γνωρίσουμε τον αληθινό εαυτό μας, ο νους, μας δημιουργεί την μια αμφιβολία μετά την άλλη. Αν προσπαθήσουμε να διαλογιστούμε, ακόμα και για λίγο, ο νους δεν θα μας αφήσει να διαλογιστούμε. Μας στέλνει την μια ή την άλλη σκέψη στην οποία η προσοχή μας απορροφάται. Τότε, πώς μπορούμε να συγκεντρωθούμε πάνω στον Θεό; Ο νους είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στην ένωση της ψυχής μας με την Υπερψυχή. Πώς μπορούμε να κατευνάσουμε το νου μας; Εδώ ο Σαντ Ράβι Ντας λέει: «*Ο νους μου έχει συμφωνήσει ότι τα λόγια Σου είναι σωστά. Η πίστη μου στα λόγια του Διδασκάλου μου έχει γίνει πολύ δυνατή και σταθερή. Σε παρακαλώ, κάνε με τον ταπεινό υπηρέτη Σου, έναν τέλειο άνθρωπο. Κάνε με έναν ολοκληρωμένο άνθρωπο.*»

Ο νους δημιουργεί το αίσθημα του εγώ, δηλαδή ότι και αυτό και το άλλο είναι δικά μου. Όπου όμως υπάρχει εγώ δεν υπάρχει Θεός και όπου υπάρχει Θεός δεν υπάρχει το εγώ. Όταν το αίσθημα του "εγώ" ανατέλλει, δεν μπορούμε να φτάσουμε στον Θεό. Αν θέλουμε να πραγματοποιήσουμε τον Θεό, θα πρέπει να αποβάλουμε το αίσθημα του εγώ από μέσα μας, να αποκτήσουμε ταπεινότητα και να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στον Θεό. Θα πρέπει να ελέγξουμε το νου μας. Πώς μπορούμε να ελέγξουμε το νου μας; Ο νους είναι ανήσυχος και δραστήριος. Όλη την ώρα κάνει κάτι. Το χαρακτηριστικό του είναι ότι δεν παραμένει ακίνητος. Είναι σαν τον υδράργυρο. Αν βάλουμε υδράργυρο σ' ένα σωληνάκι και τον παρατηρήσουμε θα

δούμε ότι συνεχίζει διαρκώς να κουνιέται και δεν μπορεί να παραμείνει ακίνητος. Κάπως έτσι είναι και ο νους μας. Την μια στιγμή είναι στο Κασιμούρ και την άλλη στο Δελχί και την αμέσως επόμενη μπορεί να βρεθεί στο φεγγάρι, στη Μόσχα ή στην Αμερική. Δεν έχει εφευρεθεί ακόμα πτητική συσκευή που να είναι ταχύτερη από το νου μας γι' αυτό δεν είναι εύκολη δουλειά να ελέγξουμε το νου μας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συχνά έλεγε ότι ο νους μας είναι πολύ δυνατός και δεν πρέπει να τον πολεμάμε. Δεν πρέπει να τον κάνουμε εχθρό, αλλά φίλο μας. Πρέπει να «*εξηγηθούμε*» στο νου μας και να του πούμε ότι αυτό το φυσικό επίπεδο δεν είναι η κατοικία του. Ο τόπος προέλευσής του είναι το Τρίτο πνευματικό επίπεδο, του Μπραχμάντ. Τι κάνει λοιπόν εδώ ο νους; Πρέπει να του εξηγήσουμε με αγάπη ότι είναι καιρός να πάμε (*η ψυχή μας*) στο σπίτι μας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συνήθιζε να εξηγεί με αγάπη στο νου ότι μπορούμε να προχωρήσουμε μαζί του από το Φυσικό επίπεδο στο Αστρικό επίπεδο κι από το Αστρικό στο Αιτιατό επίπεδο. Μετά, αφήνοντας το νου πίσω μας, θα φτάσουμε στο Υπεραιτιατό επίπεδο και στο Σατς Καντ. Αν κάνουμε εχθρό το νου μας, θα φέρει πολλά εμπόδια στο δρόμο μας.

Για να ησυχάσουμε το νου, πρέπει να αξιοποιήσουμε τη φύση του. Πώς; Να τον κρατάμε απασχολημένο με «σιμράν», δηλαδή την επανάληψη των «Πέντε Ιερών Ονομάτων του Θεού». Επαναλαμβάνουμε τα Ιερά Ονόματα, όχι με τη γλώσσα, αλλά νοερά. Αν επαναλαμβάνουμε τα Ιερά ονόματα με την γλώσσα, δεν θα είναι εφικτός ο έλεγχος του νου και η προσοχή μας θα αποσυντονιστεί. Γι' αυτό επαναλαμβάνουμε νοερά τα Ιερά Ονόματα. Όταν ο νους μας βρίσκει δουλειά στην επανάληψη των Ιερών Ονομάτων, μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στον Τρίτο Οφθαλμό και κοιτώντας παρατεταμένα μπροστά μας, θα αρχίσουμε να βλέπουμε το Φως του Θεού.

Η Μίρα Μπάι ήταν η πιο πιστή μαθήτρια του Σαντ Ράβι Ντας. Στην αρχή ήταν μια φλογερή οπαδός του Κρίσνα, αλλά όταν πήγε στον Σαντ Ράβι Ντας, της δόθηκε η ευλογία και τα διδάγματα της Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα. Στη Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα, αρχικά πρέπει να ακινητοποιήσουμε το σώμα και μετά το νου. Στη συνέχεια συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στο Σίβ Νέτρα ή Τρίτο Οφθαλμό. Όταν η ψυχή μας πετάει ψηλά, πάνω από το σώμα και υπερβαίνει τα Εσωτερικά επίπεδα, συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει ένας ολόκληρος κόσμος μέσα μας. Τώρα νομίζουμε ότι υπάρχει αυτός ο εξωτερικός κόσμος και όλα όσα πρέπει να κάνουμε αφορούν και σχετίζονται μ'

αυτόν τον κόσμο. Όταν όμως βιώσουμε το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, τότε ακόμα και ο ίδιος ο νους μας πείθεται.

Το Μονοπάτι της Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα είναι ένα Μονοπάτι εμπειρίας. Δεν είναι ένα μονοπάτι που ακολουθώντας το κάποιος θα απελευθερωθεί κάποτε, μετά το φυσικό του θάνατο. Είναι το Μονοπάτι της εμπειρίας της ψυχής μας και οι στόχοι πρέπει να επιτευχθούν κατά τη διάρκεια αυτής μας της ζωής. Ο Σαντ Κιρπάλ έλεγε ότι είναι ένα επιστημονικό Μονοπάτι. Ο σημερινός κόσμος είναι ένας επιστημονικός κόσμος. Συνήθιζε να λέει, λοιπόν, ότι όπως πειραματιζόμαστε σ' ένα εργαστήριο φυσικής ή χημείας, παρόμοια, μέσα στο σώμα μας πρέπει να πειραματιστούμε με την ψυχή μας, πηγαίνοντάς την στα Εσωτερικά επίπεδα. Όταν υψωθούμε πάνω απ' αυτό το σώμα και υπερβούμε τα Εσωτερικά επίπεδα, περνάμε από διάφορα στάδια. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα διάφορα στάδια με την βοήθεια ενός αρμόδιου πνευματικού Διδασκάλου. Στην αρχή είναι το "Χιλιοπέταλο κέντρο", για το οποίο είχε γράψει ο Σαντ Καμπίρ Σαχίμπ. Αν ασκηθούμε στον διαλογισμό με τον σωστό τρόπο, θα καταφέρουμε να προοδεύσουμε προς την σωστή κατεύθυνση. Ο Διδάσκαλος μας, μάς ανεβάζει μέσα από τα διάφορα πνευματικά Επίπεδα. Ο Διδάσκαλός είναι ένα με τον Θεό και με την εξουσιοδότηση του Θεού μάς συνδέει με το θείο Φως και τον Ήχο. υποσκελίζοντας όλα τα εμπόδια, ο Διδάσκαλός μας, μάς περνάει μέσα από τα διάφορα πνευματικά Επίπεδα και τελικά μας οδηγεί στην αληθινή κατοικία μας, στο Σατς Καντ.

Αν θελήσουμε να πάμε από το Κασιπούρ στο Δελχί, μόνο κάποιος που ξέρει το δρόμο θα μπορέσει να μας οδηγήσει. Αν ταξιδέψουμε μόνοι μας, ενδεχομένως να φτάσουμε στη Βομβάη αντί για το Δελχί. Χρειαζόμαστε ένα μέντορα, ένα καθοδηγητή να μας πάει μέσα από τα διάφορα Εσωτερικά βασίλεια, καθώς είναι πολύ μεγαλύτερα απ' αυτόν τον εξωτερικό κόσμο και οι Εσωτερικοί κόσμοι έχουν πολλά θέλγητρα. Αν θέλουμε να μη γοητευτούμε απ' αυτά τα θέλγητρα και καθυστερήσουμε στο δρόμο, χρειαζόμαστε έναν τέτοιο άγιο, που να γνωρίζει το δρόμο και να μπορεί να μας πάει κατευθείαν στο στόχο μας. Διαφορετικά μπορεί ακόμα και να χάσουμε το δρόμο μας.

Μόνο με τη βοήθεια ενός αγίου μπορούμε να φτάσουμε τον Θεό. Παρακάτω ο Σαντ Ράβι Ντας λέει: «*Ω! Εσύ που ελέγχεις το σύμπαν! Είμαι απόλυτα ευγνώμων σ' Εσένα και παραδίδω τον εαυτό μου στη Θεία παρουσία Σου. Εσύ είσαι ο πράττων, ο δότης και ο προμηθευτής.*

Μπορείς να με συνδέσεις με τον Ιερό Λόγο που μπορεί να με πάει στον Θεό, εκεί όπου τα λόγια είναι περιττά, εκεί όπου μπορούμε να ακούμε μόνο με τα Εσωτερικά αυτιά μας.»

Εδώ αναφέρεται στη μορφή του Θεού, που είναι Φως και Ήχος. Ο Παντοδύναμος Θεός αποκαλείται επίσης και Ραμ. Η λέξη Ραμ έχει τέσσερις ερμηνείες: *1)* Ο Ραμ που είναι ο γιος του Ντασαράθ. Αυτός ο Ραμ ήταν μια ενσάρκωση του Θεού Βίσνου και ο μεγάλος γιος του βασιλιά Ντασαράθ. *2)* Ο Ραμ που ενυπάρχει σε κάθε άνθρωπο: Αυτός ο Ραμ είναι ο νους μας που είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στην ένωσή μας (*της ψυχής μας*) με την Υπέρτατη Ψυχή μέσα μας. *3)* Ο Ραμ που διεισδύει παντού: Αυτός ο Ραμ είναι η Αρνητική Δύναμη που ελέγχει τα τρία κατώτερα επίπεδα: το Αιτιατό, το Αστρικό και το Φυσικό. Αυτά τα επίπεδα εργάζονται σύμφωνα με τους νόμους και τους κανόνες της Αρνητικής Δύναμης. *4)* Ο Ραμ που είναι ανώτερος από τους άλλους τρεις: Αυτός ο Ραμ είναι ο απαράμιλλος Ραμ για τον οποίο μιλούν οι άγιοι. Είναι ο Ιερός Λόγος και το Ιερό Όνομα του Θεού. Το απαράμιλλο γνώρισμα του Νάαμ είναι ότι δεν μπορεί να εκφραστεί με την γλώσσα, ούτε να γίνει ακουστό με τα εξωτερικά εγκόσμια αυτιά μας.

Ο Ιερός Λόγος διαπερνά τα πάντα από την αρχή της Δημιουργίας του σύμπαντος. Ο Σαντ Ράβι Ντας μιλάει γι' αυτό το Νάαμ και λέει πως όταν ακούσουμε το Νάαμ, που ενυπάρχει σε κάθε μέρος του σώματός μας και όταν συνδεθούμε μαζί του, γινόμαστε οι αληθινά τυχεροί. Όταν γίνουμε "ένα" με το Νάαμ κάνουμε γρήγορα βήματα προς τον Θεό.

Η κατάστασή μας είναι τέτοια που ακούμε την εγκόσμια μουσική, βλέπουμε τα εγκόσμια δρώμενα και απορροφιόμαστε στον κόσμο με τις εξωτερικές μας αισθήσεις, χωρίς ποτέ να συνειδητοποιούμε ότι το πνευματικό Ηχητικό Ρεύμα βρίσκεται μέσα μας. Όταν εσωστραφούμε και συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στο Σιβ Νέτρα (*Τρίτο Οφθαλμό*) και συνδεθούμε μαζί του, βιώνουμε αμέτρητες αλλαγές στη ζωή μας. Γιατί; Επειδή ο Ιερός Λόγος είναι αγάπη, αρμονία, μακαριότητα, Φως και Ήχος.

Σ' αυτό τον κόσμο, έχουν προσπαθήσει να ορίσουν τη λέξη "αγάπη", αλλά εδώ αναφερόμαστε στην αγάπη που έχει η ψυχή για τον Υπέρτατο Κύριο. Όταν αγαπάμε κάποιον, του ανήκουμε. Όταν εστιάσουμε την προσοχή μας προς τον Θεό και παραδώσουμε τα πάντα στο Μονοπάτι του Θεού, τότε θα ανήκουμε σ' Αυτόν και θα "*βαφτού-*

με στο δικό Του χρώμα". Καθώς επικοινωνούμε με τον Ιερό Λόγο του Θεού, τον οποίο μπορούμε να ακούσουμε με το Εσωτερικό μας αυτί και όχι με τα εξωτερικά αυτιά που στρέφονται προς τον κόσμο, θα γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό και θα ενωθούμε με τον Θεό.

Παρακάτω ο Σαντ Ράβι Ντας λέει: «*Ω! Θεέ μου! Έχουν περάσει αμέτρητοι αιώνες από τότε που χωρίστηκα από Σένα. Παγιδεύτηκα στις 8,4 εκατομμύρια μορφές ζωής και δεν μπορώ να Σε συναντήσω. Είσαι γεμάτος από τη γλύκα του μελιού. Αυτός, στον οποίο δίνεις το έλεός Σου, πλημμυρίζει με νέκταρ. Επιθυμώ να αφιερώσω τη ζωή μου στα πόδια Σου. Δεν θέλω να σπαταλήσω το ανθρώπινο σώμα μου στις ανήθικες πράξεις αυτού του φυσικού κόσμου. Επιθυμώ να παραδώσω την ζωή μου σ' Εσένα. Πάρε τον έλεγχο της ζωής μου γιατί μέχρι να μου προσφέρεις το έλεός Σου, δεν υπάρχει παρηγοριά στη ζωή μου. Η ζωή μου θα πάει τελείως χαμένη και για άλλη μια φορά θα πρέπει να επιστρέψω σ' αυτό τον κόσμο μέσα στις 8,4 εκατομμύρια είδη ζωής.*»

Στο τέλος ο Σαντ Ράβι Ντας λέει: «*Η ψυχή λαχταρά να έχει την ντάρσαν Σου επί αιώνες.*» Έτσι, ο Σαντ Ράβι Ντας προσεύχεται λέγοντας ότι: «*Τρέφω πολύ υψηλές ελπίδες ότι θα έχω την θεία ντάρσαν Σου σ' αυτή εδώ τη ζωή.*»

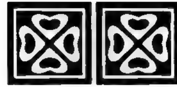
Σ' ολόκληρο αυτόν τον ύμνο, ο Σαντ Ράβι Ντας λέει ότι πρέπει να αυτοπαραδοθούμε απόλυτα στον Παντοδύναμο Θεό και να φτάσουμε σε μια τέτοια κατάσταση για την οποία ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει: «*Πρέπει να δούμε τη θεία ομορφιά Του χωρίς αυτά τα εγκόσμια μάτια.*» Πώς; Βλέπουμε το πνευματικό Φως με τον Εσωτερικό οφθαλμό μας. Αν δεν κλείσουμε τα μάτια μας και δεν εσωστρέψουμε την συνειδητότητά μας, θα βλέπουμε μόνο τον φυσικό κόσμο. Όταν εσωστρεφόμαστε, βλέπουμε μέσα μας το Θείο Φως. Βλέπουμε τον Εσωτερικό ουρανό, το φεγγάρι και τον ήλιο.

Πρέπει να ακούσουμε τον Ιερό Λόγο χωρίς αυτά τα εγκόσμια αυτιά. Όταν βρίσκουμε καταφύγιο σ' έναν άγιο Διδάσκαλο, θα μας ευσπλαγχνιστεί και θα μας συνδέσει με το Νάαμ, τον Ιερό Λόγο, που ονομάζεται επίσης και Μουσική των Σφαιρών, Κάλμα ή Αυθύπαρκτη Μελωδία. Δεν απαιτούνται ανθρώπινα χέρια για να παίξουν αυτή την Μελωδία. Η μουσική που δημιουργούν οι άνθρωποι βγαίνει μέσα από τα χέρια ή το στόμα. Όμως, η μουσική που ξεκινάει από τον Θεό δεν απαιτεί ανθρώπινα χέρια, αλλά χρειάζεται το Εσωτερικό αυτί για να την ακούσουμε. Όταν συνδεθούμε με τον Ιερό Λόγο Του, αρχίζουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας σε μια νέα μορφή, που είναι γεμάτη

από την αγάπη του Θεού. Όταν επικοινωνούμε με τη Δύναμη του Θεού μέσα μας, ο υλικός κόσμος παύει να έχει την οποιαδήποτε επίδραση επάνω μας.

Πρέπει να δρέψουμε τους καρπούς του κάρμα μας. Θα έπρεπε να αρχίσουμε να ζούμε μια ζωή χωρίς προσκόλληση σ' αυτόν τον κόσμο. Όταν συγχωνευόμαστε με τον Θεό, απελευθερωνόμαστε απ' αυτόν τον κόσμο και αποκτάμε ειρήνη και ευτυχία. Μια πηγή ευτυχίας αρχίζει να ρέει μέσα μας. Για να φτάσουμε σ' αυτό το επίπεδο πρέπει να έχουμε τη θεία «ντάρσαν» του Θεού και να επικοινωνήσουμε με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Ο Σαντ Ράβι Ντας προσεύχεται για μια τέτοια κατάσταση.

Είμαστε χαμένοι μέσα στον υλικό κόσμο. Μόνο με το έλεος τέτοιων αγίων μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στον Θεό. Όταν εσωστρέφουμε την προσοχή μας προς την κατεύθυνση του Θεού, ο Ίδιος ο Θεός θα μας δείξει έναν τρόπο που θα είναι ωφέλιμος για μας και κατάλληλος ώστε μέσω αυτού να μπορέσουμε να γνωρίσουμε τον αληθινό εαυτό μας και να γίνουμε ένα με τον Κύριο.



ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ. ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΣΩΜΑ, ΝΟΥ ΚΑΙ ΨΥΧΗ

Την προηγούμενη δεκαετία γίναμε μάρτυρες μιας έκρηξης στον τομέα της επιστημονικής γνώσης, η οποία έδωσε στην ανθρωπότητα περισσότερες πληροφορίες και γνώσεις απ' όσες αποκτήσαμε μέσα σε όλα τα χρόνια της γνωστής ανθρώπινης ιστορίας. Η επιστημονική έρευνα γιατρών και ερευνητών μας επέτρεψε να αντιλαμβανόμαστε πλέον πολύ περισσότερα πράγματα για τη λειτουργία του σώματός μας απ' ό,τι στο παρελθόν, καθώς και τα μέτρα που απαιτείται να πάρουμε για να προάγουμε την καλή μας υγεία. Καθώς έρχονται στο φως όλο και περισσότερες αποδείξεις για την ευεργετική επίδραση της χορτοφαγικής διατροφής, ο αριθμός των χορτοφάγων σε όλο τον κόσμο αυξάνεται σταθερά. Σ' όλη την ιστορία, πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι, άγιοι, μύστες και φωτισμένοι στοχαστές είχαν αναγνωρίσει την αξία της χορτοφαγίας. Εξαίρετοι άνθρωποι, όπως ο Λέων Τολστόι, ο Αλβέρτος Σβάιτσερ, ο Πέρσι Σέλλεϋ, ο Τζώρτζ Μπέρναρντ Σο, ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι και ο Μαχάτμα Γκάντι, ήταν χορτοφάγοι. Μόλις πρόσφατα οι επιστήμονες επιβεβαίωσαν τις θέσεις που διατύπωσαν και πρότειναν για τη χορτοφαγία αυτές οι μεγάλες ψυχές και όλο και περισσότεροι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι αυτή η μορφή διατροφής μπορεί να βελτιώσει την υγεία και την ευρωστία του σώματος, του νου, της ψυχής και του πλανήτη μας.

Τα οφέλη της χορτοφαγικής διατροφής στην υγεία έχουν προβληθεί μέσα από άρθρα σε επιστημονικές επιθεωρήσεις, περιοδικά, βιβλία και εφημερίδες. Σήμερα όλοι οι γιατροί και οι διαιτολόγοι συνιστούν στους ανθρώπους να ελαττώσουν την κατανάλωση κρέατος, τροφών πλούσιων σε λιπαρά και αβγών σαν μέσο για τη διατήρηση καλής υγείας. Ενθαρρύνουν επίσης την αυξημένη χρήση λαχανικών, φρούτων και όλων των δημητριακών στην διατροφή μας, προκει-

μένου να μην αυξάνεται η χοληστερίνη στο αίμα μας και να ελαττώνουμε μ' αυτόν τον τρόπο τον κίνδυνο για καρδιακά νοσήματα, υπέρταση, εμφράγματα και καρκίνο. Τα αποτελέσματα των ιατρικών ανακαλύψεων έχουν ήδη προκαλέσει ανυπολόγιστης σημασίας αντίκτυπο στη βιομηχανία τροφίμων και στις αλυσίδες των εστιατορίων. Βρίσκουμε πλέον όλο και περισσότερα τρόφιμα να παράγονται από προϊόντα μη ζωικής προέλευσης. Αν κοιτάξουμε στο παρελθόν, ακόμη και πριν από είκοσι χρόνια, οι επιλογές κάποιου χορτοφάγου, αν ήθελε να φάει σε κάποιο εστιατόριο, ήταν περιορισμένες. Σήμερα όμως βλέπουμε να υπάρχουν salat bar και μια ολόκληρη ποικιλία νοστιμότατων χορτοφαγικών πιάτων στα περισσότερα εστιατόρια. Τα μαγαζιά υγιεινής διατροφής και τα χορτοφαγικά εστιατόρια αφθονούν σε πολλές πόλεις. Πολλοί διάσημοι καλλιτέχνες, ηθοποιοί, τραγουδιστές και αθλητές στη Δύση ακολουθούν αυτή τη μορφή διατροφής και επιβεβαιώνουν την μεγάλη αξία της. Αυτοί που ασχολούνται επιστημονικά με τα θέματα της χορτοφαγικής διατροφής διαπιστώνουν ότι αυτού του είδους η διατροφή προσφέρει μία ανώτερη ποιότητα ζωής και ακόμα ότι έχει τεράστια επίδραση στην υγεία η οποία μπορεί να βελτιώνεται και να διατηρείται σε καλά επίπεδα.

Οι για πολλά χρόνια χορτοφάγοι έχουν καταθέσει την εμπειρία τους σχετικά με τις αλλαγές που επήλθαν στη ζωή τους, όταν έκοψαν το κρέας. Πολλοί ανέφεραν ότι ένιωσαν περισσότερο ενεργητικοί και δραστήριοι, όχι μόνο σωματικά αλλά και νοητικά. Γενικά η διατροφή με σάρκες δεν αυξάνει την σωματική μας ρώμη. Απόδειξη ότι χορτοφάγα ζώα, όπως ο ελέφαντας, το άλογο, ο ημίονος και το βόδι, φημίζονται για την δύναμη και την αντοχή τους. Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι οι χορτοφάγοι έχουν αυξημένη αποδοτικότητα και συγκέντρωση στις σωματικές, καθώς και στις διανοητικές τους εργασίες. [*Σημ. μετ. - Σήμερα οι περισσότεροι νομπελίστες είναι Ινδοί και Κινέζοι που είναι χορτοφάγοι*]. Ακόμα γνωρίζουμε ότι η σωματική υγεία επηρεάζει τη νοητική μας εύρυθμη λειτουργία. Ένας σημαντικός αριθμός ερευνητών διερευνά την επίδραση της διατροφής στο νου. Μελέτες που έγιναν σε ζώα αποκάλυψαν ότι εκείνα που τράφηκαν με χόρτα ήταν πιο ήρεμα και πιο ήσυχα από εκείνα που τράφηκαν με σάρκες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν την έκφραση: «*Είσαι ό,τι τρως.*» Σε πολλές χώρες της Ανατολής, όπου η χορτοφαγία είναι ο κύριος τρόπος διατροφής επί χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πως ό,τι καταναλώνουν μορφοποιεί κάποιο μέρος του σώ-

ματός τους και επιπλέον επηρεάζει τις σκέψεις τους. Πιστεύουν ότι, αν φάνε τη σάρκα κάποιου ζώου, τότε οι νοητικές και συναισθηματικές δονήσεις και τα χαρακτηριστικά αυτού του ζώου θα διαπλάσουν ένα μέρος της ίδιας τους της φύσης. Έτσι, πολλοί άνθρωποι, που ανατράφηκαν με τις Ανατολικές παραδόσεις, προτιμούν να ζουν με φυτικές τροφές, οι οποίες συμβάλλουν περισσότερο στην εξασφάλιση νοητικής ισορροπίας.

Φωτισμένοι άνθρωποι, άγιοι, μύστες και πνευματικοί δάσκαλοι, παραδοσιακά συνιστούν την χορτοφαγική διατροφή για πνευματικούς και ηθικούς λόγους. Αυτοί που ακολουθούν ένα μονοπάτι επιδιώκοντας να φτάσουν στην Αυτογνωσία και στη Θέωση, το να τρέφονται χορτοφαγικά είναι ουσιώδες για πολλούς και σημαντικούς λόγους.

Θα μοιραστώ μαζί σας ό,τι έχω μάθει για τον διαλογισμό, μελετώντας την Επιστήμη της Πνευματικότητας κάτω από την καθοδήγηση των πνευματικών μου Διδασκάλων, Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Δίδαξαν ότι δεν είμαστε μόνο σώμα και νους, άλλα ότι είμαστε ψυχές. Η ψυχή μας, που έχει χωριστεί από τον Θεό, το Δημιουργό της, κατοικεί μέσα στο σώμα και υπάρχει μια τεχνική διαλογισμού για να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε και πάλι την ψυχή μας και να ταξιδέψουμε (*η ψυχή μας*) πίσω στον Θεό. Όμως, προκειμένου να πετύχουμε υψηλές επιδόσεις στις πνευματικές μας ασκήσεις (*στον διαλογισμό*), η χορτοφαγία είναι προϋπόθεση. Για να είμαστε σε θέση να κάνουμε έναν επιτυχημένο διαλογισμό, χρειάζεται να είμαστε ήρεμοι και απόλυτα συγκεντρωμένοι. Αν τρώμε την σάρκα νεκρών ζώων, η συνειδητότητά μας θα επηρεαστεί και δεν θα μπορούμε να επιτύχουμε την αναγκαία απόλυτη συγκέντρωση.

Στο σύμπαν ισχύει ένας νόμος που ορίζει ότι για κάθε δράση υπάρχει αντίδραση. Στην Ανατολή αυτό ονομάζεται Νόμος του κάρμα. Αυτό σημαίνει ότι θα εισπράξουμε ανταμοιβή ή τιμωρία για κάθε σκέψη, λόγο ή πράξη μας. Αν κάνουμε το καλό, θα κερδίσουμε την ανάλογη ανταμοιβή, ενώ αν κάνουμε το κακό, θα πληρώσουμε τις συνέπειες. Οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μάς συμβουλεύουν να μη στερούμε την ζωή από κανένα ζωντανό πλάσμα. Προκειμένου η ολοκλήρωση του πνευματικού ταξιδιού της ψυχής μας πίσω στο Δημιουργό της να στεφτεί με επιτυχία, πρέπει να αναπτύξουμε τις ηθικές αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινότητας και της ανιδιοτελούς προσφοράς. Η χορτοφαγική διατροφή είναι ένα φυ-

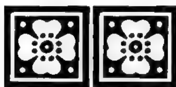
σικό επακόλουθο της μη βίας, γιατί δεν θα πρέπει να βλάπτουμε κανένα ζωντανό πλάσμα. Εκείνοι που σκέφτονται σοβαρά να αποκτήσουν Αυτογνωσία και να πετύχουν την Θέωση, θα πρέπει να τηρούν αυστηρή χορτοφαγική διατροφή, αποφεύγοντας το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αβγά.

Η χορτοφαγία επιπλέον βελτιώνει την υγεία του πλανήτη. Οι οικολόγοι και οι περιβαλλοντολόγοι ενδιαφέρονται για τη διάσωση των ζωντανών οργανισμών της Γης. Προειδοποιούν ότι η αλόγιστη εξολόθρευση των ζώων, προκειμένου να ικανοποιήσουμε τις ακόρεστες επιθυμίες μας, έχει μακροπρόθεσμα καταστρεπτικά αποτελέσματα στη φυσική ισορροπία. Είναι αλήθεια ότι οι άνθρωποι είναι οι ανώτεροι από όλες τις μορφές ζωής, αλλά θα πρέπει να σεβαστούμε το Θείο Σχέδιο για το σύμπαν και όλες τις μορφές ζωής που το κατοικούν.

Οι περιβαλλοντολόγοι έχουν επίσης επισημάνει ότι μια λύση για το πρόβλημα της ανεπάρκειας τροφίμων είναι η καλύτερη κατανομή των πόρων μας. Για παράδειγμα, η ποσότητα των δημητριακών που απαιτούνται για να τραφεί μια αγελάδα που θα προμηθεύσει το κρέας της, μπορεί να θρέψει πολλαπλάσιο αριθμό ανθρώπων, αν χρησιμοποιηθεί για να φτιαχτεί ψωμί και παρασκευάσματα δημητριακών. Ακόμα η εκτροφή βοοειδών και η κατεργασία του κρέατος τους απαιτεί πολύ περισσότερα καύσιμα, νερό και ενέργεια από αυτά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή δημητριακών και κηπευτικών που θα προσφέρουν ανάλογη ποσότητα τροφίμων. Η χορτοφαγία θα ήταν ένα αποτελεσματικό μέσο για την προστασία των ζωτικών πλουτοπαραγωγικών πηγών μας, προς όφελος των λαών που λιμοκτονούν.

Καθώς προσεγγίζουμε το έτος 2000, η προσοχή μας έχει εστιαστεί στα όνειρα και στις ελπίδες της ανθρωπότητας για έναν καλύτερο κόσμο. Οι άνθρωποι είναι περισσότερο ενημερωμένοι, τους απασχολεί περισσότερο το να αποκτήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής, δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον να λύσουν τα μυστήρια του σύμπαντος και λαχταρούν περισσότερο από πριν να νιώσουν πληρότητα και διαρκή ευτυχία σε προσωπικό επίπεδο. Ενδιαφερόμαστε ταυτόχρονα για την ευημερία της παγκόσμιας κοινότητας και την διατήρηση του πλανήτη μας. Το πώς θα συντηρήσουμε τον εαυτό μας είναι θέμα προσωπικής επιλογής. Μια καλά ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή θα φέρει σαν αποτέλεσμα την βελτίωση της υγείας και της φυσικής μας κατάστασης, μεγαλύτερη νοητική ισορροπία και ανώτερα πνευματι-

κά επιτεύγματα. Ακολουθώντας αυτές τις διατροφικές συνήθειες θα μπορέσουμε να εξασφαλίσουμε υγεία και αγνότητα στο σώμα, στο νου, στην ψυχή και στον πλανήτη μας. Δεν θα συνεισφέρουμε μόνο στην απόκτηση γαλήνης και ηρεμίας για μας τους ίδιους και όλη τη ζωή, αλλά θα έχουμε επιπλέον επιτελέσει το έργο που μας αντιστοιχεί για να μετατραπεί ο Πλανήτης Γη σε έναν παράδεισο χαράς και ειρήνης.



ΟΡΑΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΧΙΛΙΕΤΙΑ
Visions of the New Millenium

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία στις 24 Ιουλίου του 1996 στο Latin American Congress of the Transactional Analysis Association, στο Σαν Χουάν του Πόρτο Ρίκο.

Είναι μεγάλη η χαρά μου που μιλάω εδώ στο Σαν Χουάν του Πόρτο Ρίκο. Μου ζητήθηκε να δώσω μια ομιλία με θέμα τα οράματα της Νέας Χιλιετίας. Καθώς η ανθρωπότητα στρέφει το βλέμμα της προς το 2000, υπάρχει μια γενική αίσθηση αισιοδοξίας ότι η Νέα Χιλιετία θα φέρει θετικές αλλαγές στη ζωή μας και ότι θα επιλύσουμε όλα τα προβλήματα που μαστίζουν την ανθρωπότητα διά μέσου των αιώνων. Υπάρχει η ελπίδα ότι θα διδαχθούμε από τα λάθη του παρελθόντος και θα φέρουμε σ' αυτό το κόσμο την ειρήνη, την χαρά και την ενότητα.

Ο 20ός αιώνας, που σύντομα τελειώνει, ήταν μια εποχή προετοιμασίας. Είχαμε την δυνατότητα να εξετάσουμε με αντικειμενικότητα τα προβλήματα της ανθρώπινης κατάστασης τα τελευταία εκατό χρόνια και πολλοί δούλεψαν με πάθος προκειμένου να δώσουν λύσεις.

Τον τελευταίο αιώνα, μάθαμε περισσότερα πράγματα για τη λειτουργία του σώματος, απ' όσα σ' ολόκληρη την ιστορία της ανθρωπότητας. Ανακαλύψαμε την θεραπεία σε αναρίθμητες ασθένειες που προηγουμένως εξόντωναν μεγάλα τμήματα του πληθυσμού της γης. Βρισκόμαστε επιπλέον σε καλό δρόμο στην προσπάθεια να βρούμε θεραπεία για ασθένειες που προηγουμένως ήταν ανίατες.

Αυτόν τον αιώνα, μάθαμε περισσότερα πράγματα για τον εγκέφαλο, το νου και την ανθρώπινη φυσιολογία απ' όσα ξέραμε εδώ και αιώνες. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας καταφέραμε να χαρτογρα-

φήσουμε τον εγκέφαλο, να μάθουμε το μηχανισμό της μάθησης και να ανακαλύψουμε παράγοντες που επηρεάζουν τη νοητική μας υγεία.

Υπάρχει επίσης ένα κεφάλαιο γνώσης που προηγουμένως, δυστυχώς, ανήκε στο πεδίο ενασχόλησης μόνο των αγίων και των μυστών, αλλά τώρα πια έχει βρει τον δρόμο να φτάσει σε όλον γενικά τον κόσμο και αυτό είναι η πνευματική υγεία. Συνήθως θεωρούμε ότι η πνευματική ανάπτυξη είναι κάτι που αφορά μόνο τους αγίους, τους μύστες, τους προφήτες και τους ιδρυτές των διαφόρων θρησκειών. Πιστεύαμε πάντοτε πως ήταν κάτι που ήταν εφικτό μόνο για λίγες εκλεκτές ψυχές σ' ολόκληρη την ιστορία. Τις τελευταίες δεκαετίες, όμως, παρατηρούμε ένα αυξημένο ενδιαφέρον στο γενικό πληθυσμό για την πνευματική του ανάπτυξη. Οι άνθρωποι θέλουν να μάθουν για την ψυχή τους, για την Ανώτερη Δύναμη που δημιούργησε τα σύμπαντα και για τις ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

Έχουμε διερευνήσει τις ανθρώπινες σχέσεις και γνωρίζουμε τις ικανότητες και τις διαδικασίες που πρέπει να αναπτύξουμε για να εξασφαλίσουμε θετικούς τρόπους επικοινωνίας. Απ' αυτό το πρίσμα, η επικοινωνιακή ανάλυση έχει συνεισφέρει τα μέγιστα στο να κατανοήσουμε το πως οι άνθρωποι σχετίζονται μεταξύ τους και πώς αυτές οι σχέσεις μπορούν να γίνουν περισσότερο υγιείς.

Έχουμε μάθει επίσης περισσότερα πράγματα για την αλληλεξάρτηση της ζωής στον πλανήτη μας και είμαστε περισσότερο συνειδητοί σε θέματα που αφορούν την οικολογία. Γνωρίζουμε τι χρειάζεται να γίνει για να διατηρήσουμε το νερό και τον αέρα καθαρά, καθώς και τα τροπικά δάση και τις άλλες πλουτοπαραγωγικές πηγές μας.

Αντιλαμβανόμαστε πλέον, όλο και πιο συνειδητά, την ανάγκη για παγκόσμια ειρήνη και την αναγκαιότητα της συνεργασίας για να δώσουμε ένα τέλος στη βία και τους πολέμους. Ακόμη και σε διεθνές επίπεδο, ασκούνται μεγαλύτερες πιέσεις για να έχουμε ηγέτες που να διατηρούν την ειρήνη παρά να προκαλούν πολέμους.

Μέχρι τώρα έχουν μπει τα θεμέλια για την άνθηση μιας νέας εποχής ειρήνης, υγείας και ενότητας. Έχουμε διαγνώσει τα προβλήματα και έχουμε βρει τις λύσεις. Τώρα είμαστε πλέον έτοιμοι να αρχίσουμε να βάζουμε σε πράξη αυτές τις λύσεις, εφαρμόζοντάς τες στη δικιά μας ζωή. Γνωρίζουμε σε διανοητικό επίπεδο τι χρειάζεται για να διατηρήσουμε το σώμα μας υγιές. Την νέα όμως χιλιετία, οι άνθρωποι θα εκπαιδευτούν να ζουν μια υγιεινή ζωή. Είναι γνωστό αυτό που απαιτείται για να έχουμε γερό και υγιή νου, οι άνθρωποι

όμως θα ανατρέφονται με τέτοιο τρόπο που να μπορούν να αντιμετωπίζουν τα συναισθηματικά τους προβλήματα, έτσι που να μη χάνουν την ισορροπία τους. Γνωρίζουμε πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος, αλλά την νέα χιλιετία οι άνθρωποι θα ανατραφούν με τρόπο που να αξιολογούν πλήρως τις νοητικές τους ικανότητες για να είναι πιο παραγωγικοί και δημιουργικοί και να αξιοποιούν την ευφυια τους στο έπακρο. Γνωρίζουμε για την πνευματικότητα, αλλά οι άνθρωποι στη νέα χιλιετία θα γνωρίζουν πώς να έχουν πρόσβαση στους Εσωτερικούς, πνευματικούς θησαυρούς και θα αρχίσουν να απολαμβάνουν τα οφέλη τους. Γνωρίζουμε πώς επιτυγχάνονται οι υγιείς ανθρώπινες σχέσεις, αλλά την νέα χιλιετία οι άνθρωποι θα τις βιώνουν σαν μία καθημερινή πραγματικότητα. Γνωρίζουμε για την οικολογία, αλλά τα έθνη θα την ακολουθήσουν σαν βασική κατευθυντήρια αρχή για την προστασία του πλανήτη μας και θα αξιοποιήσουν καλύτερα τις πλουτοπαραγωγικές πηγές του. Γνωρίζουμε την ανάγκη για παγκόσμια ειρήνη, αλλά την νέα χιλιετία οι άνθρωποι θα διαθέτουν τα εργαλεία για την επίλυση των διαφορών σε προσωπικά, κοινωνικά, εθνικά και διεθνή θέματα. Θα ανακαλύψουμε μια χρυσή εποχή πνευματικότητας, υγείας, ειρήνης και ενότητας, κατά την οποία θα μπορέσουμε να φέρουμε τον παράδεισο στη γη.

Στο πρόσφατο βιβλίο μου "Διαλογισμός και ειρήνη", ανέλυσα τα πολλά πλεονεκτήματα που προσφέρει ο διαλογισμός, ως ένα μέσο για να επέλθει μια νέα εποχή θετικής ανθρώπινης ανάπτυξης. Τώρα θα διερευνήσουμε ποια επίδραση έχει ο διαλογισμός, στη φυσική, νοητική και πνευματική μας υγεία, στις υγιείς σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, στην εύρυθμη λειτουργία του πλανήτη και στις υγιείς και εύρυθμες σχέσεις μεταξύ των κρατών.

Την τελευταία δεκαετία, όλο και πιο πολλοί γιατροί συνιστούν τον διαλογισμό, σαν μέθοδο για τη μείωση των ασθενειών που σχετίζονται με το άγχος. Πιστεύουν ότι ορισμένες παθήσεις, όπως καρδιακά νοσήματα, ημικρανίες, μυαλγίες, δερματικά εξανθήματα, πεπτικά και αναπνευστικά προβλήματα, σχετίζονται με το στρες. Με τον διαλογισμό, μπορούμε να ελαττώσουμε το άγχος, μειώνοντας έτσι τους κινδύνους εμφάνισης τέτοιων ασθενειών.

Μαθαίνουμε ότι υπάρχει σχέση μεταξύ σώματος και νου και ότι ο διαλογισμός μπορεί να επιφέρει τόσο νοητική ισορροπία, όσο και σωματική ευρωστία. Στον διαλογισμό, ο σφυγμός μας και ο ρυθμός της αναπνοής μας πέφτουν και αυτομάτως το σώμα μας χαλαρώνει.

Όταν ασχολούμαστε με τα καθημερινά προβλήματα της δουλειάς μας, όταν αντιμετωπίζουμε προβλήματα, ή ταλαιπωρούμαστε με την κίνηση στις πόλεις, ο εγκέφαλος λειτουργεί σε συχνότητες 12-20 Hz, που αντιστοιχεί στην κατάσταση «βήτα». Στον διαλογισμό, ο εγκέφαλος, επιβραδύνει τη λειτουργία του στα 4-8 Hz που αντιστοιχεί στην κατάσταση «θήτα». Μελέτες έχουν δείξει πως, όταν είμαστε στην κατάσταση «θήτα», νοιώθουμε ηρεμία και ευφορία. Όταν ο νους είναι σε ήρεμη κατάσταση, θα ασκεί και ανάλογη επίδραση στο σώμα. Όταν αρχίσουμε να νοιώθουμε τα ευεργετικά αποτελέσματα της ηρεμίας και της χαλάρωσης στο σώμα και το νου μας, θα θέλουμε να βρισκόμαστε σ' αυτή την κατάσταση πιο συχνά. Θα θέλουμε να κρατάμε σε πιο καλή φυσική κατάσταση το φυσικό μας σώμα και γι' αυτό θα το γυμνάζουμε κατάλληλα. Μαθαίνουμε πλέον για τις βλαπτικές επιδράσεις συγκεκριμένων τροφών. Πολλοί γιατροί συνιστούν να μειώσουμε το κρέας στην διατροφή μας για να είμαστε πιο υγιείς. Εκατομμύρια άνθρωποι σ' ολόκληρο το κόσμο υιοθετούν την χορτοφαγική διατροφή γιατί βλέπουν ότι αυτή βοηθάει στο να ελαττωθεί ο κίνδυνος να εκτεθούν σε ορισμένες ασθένειες και ακόμα κάνει το σώμα τους να νοιώθει καλύτερα. Όλοι γνωρίζουμε τους κινδύνους από το αλκοόλ, το κάπνισμα και τις παραισθησιογόνες ή ναρκωτικές ουσίες. Γνωρίζουμε ότι αυτές είναι συνήθειες περασμένων αιώνων που καταστρέφουν το μυαλό και το σώμα μας με πολλούς τρόπους. Στη νέα χιλιετία, θα δούμε όλο και περισσότερους ανθρώπους να ασχολούνται με τον διαλογισμό, να αποφεύγουν υποκατάστατα τροφών που είναι επιβλαβή για το σώμα, να τρώνε περισσότερα χορταρικά και να ζουν με πιο υγιεινό τρόπο για να διατηρούν το σώμα τους σε καλύτερη κατάσταση.

Τον περασμένο αιώνα, έγινε μεγάλη πρόοδος στο χώρο της ψυχολογίας. Γνωρίζουμε πόσο καταστροφικά μπορούν να αποδειχθούν τα συναισθηματικά προβλήματα στη ζωή των ανθρώπων. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι μεγαλώνουν σε δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον και μεταφέρουν τον πόνο που προκάλεσαν τραύματα της παιδικής τους ηλικίας, πολύ πέρα από την ενηλικιωσή τους. Αυτό επηρεάζει τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους, καθώς και την ηρεμία του νου μας.

Ο διαλογισμός, είναι ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας και να βελτιώνουμε την ψυχική μας υγεία. Πολλά προβλήματα οφείλονται στο γεγονός ότι νοιώθου-

με πως δεν μας αγαπούν και δεν μας φροντίζουν. Αν δεν νοιώσαμε από τους γονείς μας την αγάπη και τη στοργή που απαιτούσαμε ως παιδιά, όταν μεγαλώσουμε νοιώθουμε αυτή την έλλειψη και ασχολούμαστε με διάφορα πράγματα προσπαθώντας να καλύψουμε το κενό που νοιώθουμε στην καρδιά μας. Πολλές από τις απόπειρές μας, ενδεχομένως, να αποβούν καταστρεπτικές για το σώμα και το νου μας. Ο εθισμός στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά και σε άλλα πράγματα δεν βοηθούν να καλυφθεί αυτό το κενό, αλλά αντίθετα προσθέτουν επιπλέον προβλήματα. Ο διαλογισμός, είναι μια πιο ασφαλής και πιο αποτελεσματική λύση στη θεραπεία του πόνου που προκαλεί η αίσθηση ότι δεν μας αγαπούν. Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, ερχόμαστε σε επαφή με μια πηγή γαλήνης και αγάπης που βρίσκεται μέσα μας και μπορούμε να συνδεθούμε με μια Ανώτερη Δύναμη που είναι πλασμένη από Αγάπη και Φως.

Άνθρωποι που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες, οι οποίοι θεωρήθηκαν κλινικά νεκροί κι όμως επανήλθαν στη ζωή, ανέφεραν αυτό που τους συνέβη μετά τον κλινικό τους θάνατο. Σε μια δημοσκόπηση του 1982, καταγράφηκαν περισσότεροι από οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι να έχουν βιώσει παραθανάτιες εμπειρίες. Οι αναφορές όλων τους περιγράφουν παρόμοια περιστατικά. Πολλοί βίωσαν να βγαίνουν από το σώμα τους και μπορούσαν να δουν από κάποια θέση ψηλά, το φυσικό τους σώμα που βρισκόταν πιο χαμηλά. Μπορούσαν να δουν και να ακούσουν τι συνέβαινε τη στιγμή που η ομάδα διάσωσης ή οι γιατροί προσπαθούσαν να τους επαναφέρουν στη ζωή. Μπορούσαν επίσης να δουν τους συγγενείς τους που περίμεναν στην αίθουσα αναμονής του νοσοκομείου ή στο σπίτι τους που ήταν σε μακρινή απόσταση και μπορούσαν να ακούσουν τις συζητήσεις τους. Μετά από κάποια χρονική περίοδο ένοιωσαν να τραβιούνται μέσα σ' ένα τούνελ από το οποίο βγήκαν και βυθίστηκαν σ' ένα κόσμο Φωτός. Βίωσαν την εμπειρία κάποιου Φωτός πολύ πιο λαμπερού από οτιδήποτε είχαν δει εδώ πάνω στη γη. Αυτό το Φως όμως δεν έκαιγε, αντίθετα ήταν απαλό και τρυφερό. Πολλοί από αυτούς συνάντησαν μια Φωτεινή Οντότητα που τους περίβαλε με τόση αγάπη όση δεν είχαν νοιώσει ποτέ στη ζωή τους. Αυτή η Οντότητα, οδήγησε πολλούς σε μια ανασκόπηση της ζωής τους που αφορούσε όλες τις προηγούμενες σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της ανασκόπησης, δεν είδαν μόνο με τα ίδια τους τα μάτια τις πράξεις τους, αλλά βίωσαν έντονα και την επίδραση που αυτές είχαν στους

άλλους. Ένοιωσαν δηλαδή τον πόνο και τη χαρά που έδωσαν στους άλλους. Η επίδραση αυτής της εμπειρίας, επέφερε μια βαθιά μεταμόρφωση στα άτομα που την βίωσαν. Πολλοί συνειδητοποίησαν την επίδραση που είχαν οι πράξεις τους στους άλλους. Το αποκορύφωμα ήταν, η πληροφορία που πήραν αυτά τα άτομα, ότι ο χρόνος παραμονής τους στη γη δεν είχε τελειώσει και έτσι στάλθηκαν πίσω στο σώμα τους. Την στιγμή που επέστρεψαν στο σώμα, οι προσπάθειες των γιατρών καρποφόρησαν και το άτομο αυτό επανήλθε στη ζωή. Αυτό που κέρδισαν απ' αυτή την εμπειρία ήταν πως έμαθαν ότι, σαν άνθρωποι, ήταν κάτι παραπάνω από το φυσικό τους σώμα. Συνειδητοποίησαν ότι «υπήρχαν» και χωρίς το φυσικό σώμα τους. Αυτή η εμπειρία έδινε στο νου τους γαλήνη και ηρεμία, αφού γνώριζαν πλέον ότι δεν υπάρχει θάνατος, αλλά μια αλλαγή από τη μια ζωή σε μια άλλη. Εκείνο που βίωσαν επιπλέον, όταν βρέθηκαν στο Φως ήταν μια μορφή αγάπης που δεν είχαν νοιώσει στο παρελθόν. Αυτό το αίσθημα έμεινε μαζί τους πολύ καιρό μετά την παραθανάτια εμπειρία τους. Πολλά βιβλία που γράφτηκαν απ' αυτά τα άτομα περιγράφουν ότι οι άνθρωποι, που πέρασαν οδυνηρά παιδικά χρόνια ή επώδυνες σχέσεις, θεραπεύτηκαν από την αγάπη που βίωσαν κατά τη διάρκεια της εξωσωματικής τους παραμονής.

Δεν χρειάζεται όμως να βιώσουμε μια παραθανάτια εμπειρία και τις τραυματικές της συνέπειες, για να βιώσουμε την εμπειρία του Εσωτερικού Φωτός. Αυτό το Φως βρίσκεται μέσα στον καθένα μας και μπορούμε να το αντλήσουμε μέσω του διαλογισμού. Μπορούμε να ακολουθήσουμε μια απλή τεχνική που κάθε άντρας, γυναίκα και παιδί, ανεξάρτητα από την ηλικία του, μπορεί να ασκήσει με άνεση. Με τον διαλογισμό μπορούμε να συνδεθούμε μ' αυτό το Φως και να βιώσουμε την γεμάτη αγάπη μακαριότητα που φέρνει. Το αίσθημα ότι δεν μας αγαπούν, βαθμιαία ελαττώνεται, αφού ο καθένας έρχεται καθημερινά σ' επαφή μ' αυτή την Πηγή της αγάπης που βρίσκεται ήδη μέσα μας, την ώρα του διαλογισμού. Όταν μετατρέψουμε αυτή την αγάπη σε μια βασική πηγή που μας τρέφει, θα πλημμυρίσουμε με τόση αγάπη που θα την ακτινοβολούμε και θα την μοιραζόμαστε με τους άλλους. Θα αρχίσουμε να φερόμαστε στους άλλους με αγάπη και σαν ανταπόδοση και οι άλλοι θα είναι πιο θετικοί απέναντί μας. Οι σχέσεις μας θα βελτιωθούν, επειδή εμείς οι ίδιοι θα είμαστε πιο τρυφεροί. Ακόμη κι αν πρέπει να αντιμετωπίσουμε ανθρώπους που δεν μας αγαπούν, θα νοιώθουμε αυτοπεποίθηση και ασφάλεια, γνω-

ρίζοντας ότι η δύναμη που βρίσκεται μέσα μας, μας αγαπάει και έτσι θα μπορούμε να χειριστούμε καλύτερα τις εξωτερικές περιστάσεις.

Η αγάπη γιατρεύει όλες τις πληγές. Ο πόνος από μια τραυματική παιδική εμπειρία ή από κακές σχέσεις μπορεί να παραμένει, όμως το καταπραϋντικό βάλσαμο της αγάπης ελαττώνει την επιρροή του. Με τον διαλογισμό, έχουμε πρόσβαση σε μια Πηγή αγάπης που ανακουφίζει τις οδύνες και τα βάσανα της ζωής.

Όσο περισσότερο μπορούμε να χειριζόμαστε τα προβλήματά μας με επιτυχία, τόσο θα διαπιστώνουμε ότι ο χρόνος που αφιερώνουμε στην καθημερινή μας ενασχόληση με τα συναισθηματικά μας προβλήματα θα ελαττώνεται όλο και πιο πολύ και αντίστοιχα θα αυξάνεται ο χρόνος που θα έχουμε στη διάθεσή μας για να είμαστε παραγωγικοί και δημιουργικοί. Θα μπορούμε να ασχολούμαστε πιο αποδοτικά με την δουλειά, τα χόμπι, τα ταλέντα και τις δημιουργικές μας ασχολίες και θα νοιώθουμε επιπλέον μεγαλύτερη χαρά και ευτυχία από την ενασχόλησή μας με αυτά που μας αρέσουν και μας διασκεδάζουν.

Οι παραθανάτιες εμπειρίες εκατομμυρίων ανθρώπων περιγράφουν μόνο το κατώφλι προς τις Εσωτερικές Περιοχές. Αν οι άνθρωποι ένοιωσαν τέτοια μεγάλη χαρά στο κατώφλι, μπορείτε να φανταστείτε πόσο μεγαλύτερη θα είναι η μακαριότητα καθώς μεταβαίνουμε σ' όλο και ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας. Τι είναι αυτές οι ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας και πως μπορούμε να τις βιώσουμε; Οι περισσότεροι είμαστε εξοικειωμένοι με το περιεχόμενο των Ιερών Γραφών που περιγράφουν τις πνευματικές εμπειρίες αγίων, μυστών, προφητών και των ιδρυτών των διαφόρων θρησκειών. Η σύγχρονη επιστήμη μάς έχει διδάξει να μην πιστεύουμε τίποτα που να μην μπορεί να αποδειχθεί στο εργαστήριο με τη χρήση επιστημονικών οργάνων. Σαν αποτέλεσμα της επιστημονικής σκέψης του εικοστού αιώνα, οι άνθρωποι έχουν την τάση να αμφιβάλλουν αν τα Ιερά κείμενα των διαφόρων θρησκειών περιγράφουν αληθινά γεγονότα ή είναι μύθοι. Κι όμως, πράγματι υπάρχουν άνθρωποι που έχουν εμπειρίες από Περιοχές του υπερπέραν. Σε κάποιες από τις θρησκείες και τις μορφές γιόγκα στην Ανατολή, οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν άλλα βασίλεια ύπαρξης και ακολουθώντας διάφορες τεχνικές, προσπαθούν να βιώσουν την εμπειρία τους. Υπάρχει όμως ένα στοιχείο της επιστημονικής σκέψης που δεν μπορεί να αμφισβητηθεί. Αυτό είναι ότι κάποιος, προκειμένου να αποκτήσει πεποίθηση

για κάτι θα πρέπει να έχει προσωπική εμπειρία. Στις μέρες μας, δεν μας ικανοποιεί απλώς να διαβάζουμε ή να ακούμε τις περιγραφές των άλλων. Υπάρχει μια αυξανόμενη επιθυμία στους ανθρώπους να έχουν προσωπική εμπειρία των πραγμάτων. Ο διαλογισμός, προσφέρει στους ανθρώπους ένα τρόπο για να εξετάσουν οι ίδιοι αν πράγματι υπάρχουν Περιοχές του υπερπέραν και στη συνέχεια να τις διερευνήσουν.

Μας έχει γίνει συνήθεια να στρέφουμε την προσοχή μας είτε στο σώμα μας είτε στις σκέψεις μας είτε στον εξωτερικό κόσμο. Καταναλώνουμε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας σε σκέψεις που αφορούν το παρελθόν, είτε ανησυχούμε ή κάνουμε σχέδια για το μέλλον. Η «*προσοχή*» είναι, στην πραγματικότητα, η «*εξωτερική έκφραση της ψυχής*». Αν μπορέσουμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σ' ένα σημείο που είναι γνωστό ως η Έδρα της Ψυχής στο σώμα, το οποίο εντοπίζεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια, θα ανακαλύψουμε μια πύλη εισόδου προς τις Περιοχές του υπερπέραν. Αν μπορέσουμε προσωρινά να ακινητοποιήσουμε το νου και να αποσύρουμε την προσοχή μας από το σώμα και τον κόσμο σ' αυτό το σημείο, που είναι γνωστό και ως Εστία των Ματιών ή Τρίτος Οφθαλμός, θα δούμε το Εσωτερικό Φως και θα ακούσουμε Εσωτερική Ουράνια Μουσική. Αυτό το Φως και ο Ήχος, είναι ένα ρεύμα που διατρέχει όλες τις Περιοχές της Δημιουργίας. Αναβλύζει από την Δημιουργική Δύναμη ή ανώτερη Δύναμη (τον Θεό), διασχίζει κάθε βασίλειο της Δημιουργίας και τελικά συνδέεται μαζί μας στην Εστία των Ματιών στο σώμα. Με την αυτοσυγκέντρωση στην Εστία των Ματιών, αποσύρουμε την προσοχή μας από κάθε τι γύρω μας και συνδεόμαστε με το Φως και τον Ήχο. Πάνω σ' αυτό το ρεύμα μπορούμε να ταξιδέψουμε στα ανώτερα βασίλεια.

Με το να διαλογιζόμαστε με τακτικότητα, μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο και να ταξιδέψουμε μαζί του. Τότε μπορούμε να δούμε οι ίδιοι τις Περιοχές του Υπερπέραν. Όσοι έχουν ταξιδέψει σ' αυτές τις Περιοχές περιγράφουν ότι κάθε μία απ' αυτές χαρακτηρίζεται από συγκριτικά περισσότερο Φως, αγάπη, μακαριότητα, γνώση και μελωδίες σε σχέση με τις προηγούμενες. Αποκτάμε την "Γνώση του εαυτού μας", την γνώση αυτού που βρίσκεται πέραν του φυσικού κόσμου και την γνώση της Δημιουργικής Δύναμης. Τα μυστήρια της ζωής και του θανάτου δεν θα μας βασανίζουν πλέον, αφού, μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να βρούμε τις απαντήσεις

και να αποκτήσουμε γαλήνη του νου.

Η επαφή με τους Εσωτερικούς κόσμους, μάς πλημμυρίζει με χαρά και έκσταση. Αυτή η χαρά παραμένει μαζί μας καθώς περνάει κάθε μέρα της ζωής μας. Βλέπουμε τη ζωή από μια νέα σκοπιά, καθώς βιώνουμε ότι υπάρχει περισσότερη ζωή απ' αυτήν που διαδραματίζεται στο φυσικό κόσμο. Τα προβλήματα και οι επώδυνες καταστάσεις, που απορροφούν την προσοχή μας, αρχίζουν να φαντάζουν μικρότερα, όταν δούμε την εικόνα αυτού του κόσμου πιο ολοκληρωμένα. Όταν πλέον γνωρίζουμε ότι αυτή η ζωή είναι προσωρινή και ότι μέσα μας, μάς περιμένει αιώνια αγάπη και μακαριότητα, αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας με άλλο τρόπο.

Την ερχόμενη χιλιετία θα δούμε όλους τους ανθρώπους, από την παιδική τους ακόμα ηλικία, να έχουν στη διάθεσή τους τα κατάλληλα μέσα, την καθοδήγηση και την εκπαίδευση που θα χρειάζονται για να μπορούν να τα βγάζουν πέρα στις σχέσεις τους με τους άλλους ειρηνικά και ακόμα θα μάθουν να μιλούν και να ενεργούν με πνεύμα αγάπης προς αυτούς. Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος που αυξάνει την επίγνωσή μας για τις συνέπειες των πράξεών μας και μας κάνει περισσότερο ευσυνείδητους στη συμπεριφορά μας. Τελικά, θα έρθει ο καιρός που οι άνθρωποι θα συμπεριφέρονται πιο ευσυνείδητα, θα ενεργούν με αγάπη και θα νοιάζονται για τους άλλους.

Όπως έλεγε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, ο μεγάλος άγιος και μύστης ποιητής:

Αγκάλιασε κάθε άνθρωπο, σαν να είναι δικός σου.
Και σκόρπιζε ελεύθερα την αγάπη σου, όπου κι αν πας.

Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με το Εσωτερικό Φως και εξερευνούμε ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας, τόσο περισσότερο θα βλέπουμε ότι το ίδιο Θεϊκό Φως που υπάρχει μέσα μας, υπάρχει και σε όλες τις άλλες μορφές ζωής. Θα αναπτύξουμε τον σεβασμό μας για ό,τι ζει. Θα δούμε ότι όλα τα πλάσματα, από τα ψάρια, τα έντομα, τα ερπετά, τα πουλιά, μέχρι και τα θηλαστικά, έχουν κι αυτά μέσα τους Φως. Τότε, θα νοιαζόμαστε πλέον για την ευημερία όλων των μορφών ζωής.

Δεδομένου ότι όλες οι μορφές ζωής είναι σημαντικές, θα επανεκτιμήσουμε τις σκέψεις μας για την αλληλεπίδραση της ζωής στον πλανήτη μας. Θα συνειδητοποιήσουμε ότι η μόλυνση είναι επιβλαβής για όλες τις μορφές ζωής και θα βάλουμε τέλος στην καταστρο-

φή του πλανήτη μας. Θα συνειδητοποιήσουμε ότι η συμβολή μας στη μόλυνση του πλανήτη, που προκαλεί βλάβες στους άλλους ανθρώπους και στα ζωντανά πλάσματα του Θεού. Ο διαλογισμός, μας κάνει περισσότερο συνειδητούς για τα αποτελέσματα των πράξεών μας. Επομένως, αντί να κάνουμε επιλογές που ενδεχομένως μας ωφελούν σήμερα, αλλά είναι επιβλαβείς για τους άλλους ανθρώπους, είτε σήμερα είτε στο μέλλον, θα παίρνουμε αποφάσεις που θα συνυπολογίζουν την αξία της ίδιας της ζωής.

Όταν έδωσα μια ομιλία με αφορμή τα πενήντα χρόνια από την ίδρυση του ΟΗΕ, τον Οκτώβριο του 1995, πρότεινα μια πολύ απλή συνταγή για την επίτευξη παγκόσμιας ειρήνης. Τους είπα: «*Η ειρήνη ξεκινάει με εμάς τους ίδιους*». Μέσω του διαλογισμού, ο καθένας μπορεί να αποκτήσει Εσωτερική γαλήνη και ηρεμία. Αυτό είναι το μεγαλύτερο όπλο που διαθέτουμε προκειμένου να επέλθει εξωτερική ειρήνη. Αν είμαστε ήρεμοι, θα φέρουμε ηρεμία στο άμεσο οικογενειακό μας περιβάλλον, στη γειτονιά, στην κοινότητα, στη χώρα μας και σ' όλο τον κόσμο. Αν δεν είμαστε ήρεμοι, η αρνητικότητά μας θα εκπέμπεται και θα εξαπλώνεται και στους άλλους. Αν κάθε άτομο αποκτήσει Εσωτερική γαλήνη και ηρεμία, δεν θα αργήσει ο καιρός που θα επικρατήσει και εξωτερική ειρήνη. Φανταστείτε έξι δισεκατομμύρια ανθρώπους να νοιώθουν Εσωτερική γαλήνη και ηρεμία. Ποιος θα έχει απομείνει να ξεκινήσει ή να εμπλακεί σε πόλεμο; Κανένας.

Αν ο καθένας μας αφιερώνει καθημερινά χρόνο σε διαλογισμό, θα αποκτήσουμε επίγνωση της ενότητάς μας. Δεν θα κάνουμε πια τίποτα που να πληγώνει τους άλλους. Αντίθετα, θα αναζητούμε τρόπους να φέρουμε την ηρεμία και την αρμονία στο περιβάλλον μας. Αποκτώντας ηρεμία εμείς οι ίδιοι, θα συμβάλλουμε στο να επέλθει παγκόσμια ειρήνη.

Τον τελευταίο αιώνα, είδαμε να επικρατεί ένας νέος τρόπος σκέψης. Μεταμορφώσαμε τον κόσμο χρησιμοποιώντας το μυαλό μας. Τον 21ο αιώνα όμως, θα αλλάξουμε τον κόσμο χρησιμοποιώντας την καρδιά μας. Αρκετά σκεφτήκαμε αυτόν τον 20ο αιώνα. Επιτρέψαμε στη διάνοια να κυβερνήσει. Ήρθε όμως ο καιρός να φέρουμε τα πράγματα σε ισορροπία αφήνοντας την καρδιά μας να κυβερνήσει. Η καρδιά μας πλέον θα κάνει τις επιλογές εκείνες που θα δημιουργήσουν ένα κόσμο αγάπης. Η καρδιά μας θα μας βοηθήσει να νοιαζόμαστε για το ίδιο μας το σώμα. Η καρδιά θα βοηθήσει τους ανθρώπους να γιατρέψουν τις συναισθηματικές τους πληγές. Η καρδιά θα

κραυγάζει μέσα από την ψυχής μας για να αποκτήσει την γνώση της αληθινής της φύσης. Η καρδιά νοιάζεται για τις ανάγκες των συνανθρώπων μας. Η καρδιά ενδιαφέρεται για τον πλανήτη και όλες τις μορφές ζωής. Η καρδιά, μόνο, μπορεί να νοιώθει παγκόσμια αγάπη για όλο τον κόσμο. Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος να μάθουμε πως να αγαπάμε και κατά συνέπεια μπορεί να φέρει το δώρο της αγάπης σ' ένα κόσμο που πεινάει και διψάει για αγάπη.

Προσεύχομαι ο καθένας από σας να επισπεύσει τον ερχομό της Χρυσής εποχής στη Νέα Χιλιετία και αυτό μπορείτε να το πετύχετε αποκτώντας Εσωτερική γαλήνη και ηρεμία μέσω του διαλογισμού. Κατ' αυτό τον τρόπο θα προσφέρετε στον κόσμο το πολύ μεγάλο δώρο, το δώρο της παγκόσμιας αγάπης και ειρήνης.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el

